

小松菜と大根のマスタード炒め

副菜

主菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	101kcal	たんぱく質	2.6g	脂質	8.6g
炭水化物	3.8g	食塩相当量	0.6g	カルシウム	96mg



小松菜

◆ 選び方

葉の緑が濃く、葉先はピンとし、茎はハリがあり、みずみずしさがあるものを選びましょう。



◆ 『小松菜』の栄養成分 1株 約30g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	0.7g
カルシウム	51mg

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

小松菜と大根のマスタード炒め

◆ 材料 2人分

小松菜	3株 (90g)
大根	100g
ベーコン	1枚
粒マスタード	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

◆ 作り方

1. 大根は皮を剥き、5mm幅で3~4cmの短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。小松菜は3~4cm長さに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、大根を入れ焼き色が付くまで炒めたら、ベーコンを加え、カリッとするくらいまで炒める。
3. 小松菜・塩・こしょうを入れ、しんなりするまで炒める。
4. 粒マスタードを加えて、全体を混ぜ合わせる。

季節の野菜にアレンジしてもOK

- 大根を長いもやかぶ、れんこんなどに代えても、おいしく作ることができます♪季節に合わせてアレンジしてみましょ。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)