

# 小松菜のナムル

副菜

《1人分：エネルギー29kcal 食塩相当量0.4g》



季節の野菜

**小松菜**

府中市の特産品。カロテン、カルシウムがたっぷり、アクが少なく下茹で不要なので、食べやすい。



おいしい時期：

① ② 3 4 5 6 7 8 9 10 11 ⑫

栄養

：カロテン、ビタミンC・B群・E・カルシウム・鉄・リン・食物繊維など豊富に含みます。特に、カルシウムはほうれん草の3倍以上で、骨粗鬆症予防にも効果的です。ほうれん草の3倍以上で、骨粗鬆症予防にも効果的です。カルシウムの体内吸収率を高めるには、たんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせることがポイントです。

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。

材料	2人分
小松菜	80g
にんじん	25g
もやし	40g
★しょうゆ	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★砂糖	小さじ1/3
★ごま(白)	少々

電子レンジで簡単調理です。

### 《作り方》

- 1 小松菜は3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの千切りにする。
- 2 耐熱皿に1ともやしをのせ、ラップを軽くかけ電子レンジで加熱(600w/3分)する。
- 3 ★を合わせておく。
- 4 2, 3, ごまを合わせる。
- 5 お皿に盛り付ける。

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)