

ほうれん草と人参・しめじのナムル

副菜

《1人分：エネルギー51kcal 食塩相当量0.7g》



季節の野菜

ほうれん草

ビタミン・ミネラル豊富な緑黄色野菜の代表

鮮度が命のため、購入後の新鮮なうちに調理

することがおすすめ



おいしい時期： ① 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 ⑫

栄養：カロテンの多い緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群の野菜です。鉄の吸収を助けるビタミンC、造血を促す葉酸とビタミンB群など、ミネラルとともに働くビタミンが豊富なため、貧血に悩む人、元気の出ない人は日々の料理にぜひ取り入れてみましょう。

選び方：葉の色が濃く、葉先がピンとしており、みずみずしいものを選びましょう。

材料	2人分
ほうれん草	90g
人参	60g
しめじ	100g
★ごま油	小さじ1/2
★しょう油	小さじ1と1/2
★白ごま	小さじ1

《作り方》

- 1 ほうれん草は3センチ長さに切り、人参は千切り、しめじは小房に分けて耐熱皿に入れる。ふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで約3分加熱する。
- 2 1を水にさらしてアクを取り、水気を絞る。
- 3 ★を混ぜ合わせ、1と2を和える。

～アレンジレシピ～ 時間が無いときでも、簡単に野菜料理を作ることができます。

【ほうれん草のなめたけ和え】 1人分18kcal 塩分0.5g



材料(2人分) ほうれん草90g なめたけ20g

作り方1. ほうれん草を3センチ長さに切り、耐熱皿に入れる。
ふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで約2分加熱する。水にさらしてアクを取り、水気を絞る。

2. 1となめたけを和える。

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)