

つくってみらんしょ

小松菜の混ぜご飯

1人当たりのエネルギー … 約 389kcal / 所要時間 … 約 15分



《材料(2人分)》

- 小松菜…………… 2株 (100g)
- 豚バラ肉(薄切り)…………… 50g
- しめじ…………… 30g
- 人参…………… 20g
- ゴマ油…………… 小さじ1
- ご飯…………… 300g (ご飯茶碗約2杯分)

- 【調味料】
- 塩こしょう…………… 少々
 - 酒…………… 小さじ1
 - 醤油…………… 大さじ1

※写真は1人分

● 作り方

① 小松菜は、茎と葉を分けて小
さめに切る。人参は千切りに
し、しめじは半分の長さに切
る。豚肉は細切りにする。

② フライパンにゴマ油を入れ、中
火で豚肉を炒める。

③ 豚肉に火が通ったら、小松菜
の茎・人参・しめじを加えて
炒める。

④ 最後に小松菜の葉を加え、塩
こしょう・酒・醤油を入れて
さっと炒める。

⑤ 温かいご飯に出来上がった具
を入れて、混ぜ合わせる。

⑥ 茶碗に盛り付けて出来上が
り。



栄養士
なかね えみ
中根 恵美

ポイント

豚肉の代わりに、ちりめんじゃこや桜エビ、油揚げなどを加えても美味しいですよ。

「小松菜」の豆知識

小松菜が一番美味しく栄養価が高くなるのは、11月～3月の冬場です。小松菜は、カルシウム、βカロテン、ビタミン(K・B群・C)などを含み、特にカルシウムの含有量が豊富なのが特徴です。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。また、心を落ち着かせる働きもあります。野菜に含まれるカルシウムは吸収率が低いため、ビタミンD(きのこ類や鮭・シラス干しなど)を含む食品と組み合わせると効果的です。また、βカロテンの含有量も他の野菜と比べてかなり多くなっています。βカロテンは皮膚や粘膜を保護する作用があり、細菌などに対する抵抗力を高めてくれます。βカロテンは脂溶性で、油に溶けると吸収がよく炒め物など油を使った料理にすると効果的です。

今回は小松菜を使った簡単に作れる混ぜご飯を紹介しました。