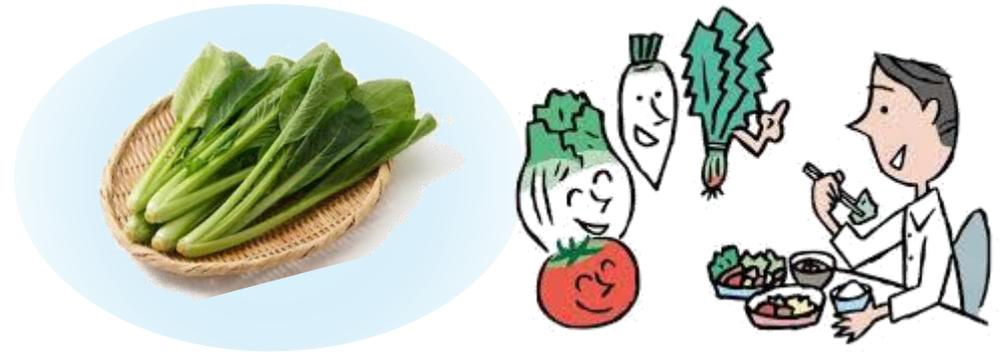


旬を食べよう

冬野菜【小松菜】



小松菜は、鉄分などのミネラルやビタミンなどを豊富に含み、苦みが少なく、おひたしや炒め物、鍋料理などの幅広い料理に下ゆでなしで使える便利な野菜です

小松菜の旬 ▶ 周年出回りますが、本来の旬は秋から冬です。
12月に入り寒さや霜にさらされることによって葉肉が厚く柔らかくなり、あくが抜けて甘みが増していきます。

小松菜の栄養 ▶ 緑黄色野菜の中でも栄養価の高さは群を抜いています。
特にカルシウムの量は牛乳並みで栄養面では大変優れた野菜です。

小松菜の保存方法 ▶ **冷蔵・冷凍での保存が可能です**
【冷蔵】きれいに洗い、新聞紙などにくるみ冷蔵庫で保存。
【冷凍】洗い、よく水気をきり、食べやすい大きさに切る。
保存袋に入れて生のまま冷凍すれば、みそ汁やスープ等に。
使いたい分だけ使えてとても便利です。

小松菜3行レシピ

レンジで簡単！ 小松菜とツナの胡麻マヨ和え

【材料】 2人前

小松菜	1束 (200g)
ツナ(水煮)	1缶 (70g)
A ごま油	小さじ1/2
A マヨネーズ	大さじ1
A 白すりごま	大さじ1
A 醤油	小さじ1/2



今回は『胡麻マヨ和え』にしましたが、ポン酢やめんつゆなどに変えると、さっぱりと食べられますよ☆



【作り方】

1. 小松菜をよく洗い、根元を切り落として3cmの長さに切る
2. 耐熱ボウルに1.を入れ、大さじ1程度の水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wで約3分加熱する。冷めたら絞って水気をとる。
3. 2の小松菜をボウルにいれ、水気を切ったツナとAを加え、全体をよく和える。出来上がり♪