

11月 ほうれんそう

ほうれんそうは、冬野菜の一つです。一年中食べることができますが、旬のものは栄養価も高く、甘みがあります。

葉を食べる野菜のなかでも、鉄分などのミネラルやビタミンを多く含む野菜です。サラダやお浸し、炒め物などいろいろな料理に使えます。



ほうれんそうの中華和え

材料（4人分）

- ほうれんそう … 120g
- キャベツ … 60g
- ハム … 32g
- コーン … 20g
- ① {
 - 酢 … 小さじ1
 - 砂糖 … 小さじ1
 - 濃口醤油 … 小さじ3/4
 - ごま油 … 少々

作り方

- ① にんじん、キャベツは短冊切り、ほうれんそうは、ざく切りにする。
- ② にんじん、キャベツ、ほうれんそうをそれぞれゆで、冷ましておく。
- ③ ハムを短冊に切る。
- ④ ②の野菜とハムを①の調味料で和える。

ほうれん草は、色が変わりやすいので、多めの湯に塩を少し入れ、さっとゆで水にさらすときれいに仕上がります。また、水溶性のビタミンが含まれているので、長くつけすぎないようにするのがポイントです。



©木津川市