

# 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、旬のものは栄養価も高く、甘みがあります。

葉を食べる野菜の中でも、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	… 120 g
・キャベツ	… 60 g
・ハム	… 32 g
・コーン	… 20 g
Ⓐ	
・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Ⓐ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