

2月 小松菜

小松菜は、冬が旬の緑黄色野菜です。葉物の野菜の中でも特に栄養価が高く、カロテンやビタミン C だけでなく、鉄分やカルシウムも豊富にふくまれています。江戸時代に東京の小松川という地域で「くきたちな茎立菜」を改良してつくられた品種ですが、現在では関西や九州でも栽培が行われており、木津川市でも栽培されています。



変わりごまあえ

材料 (4人分)

- ・小松菜 … 60g
 - ・キャベツ … 120g
 - ・にんじん … 20g
 - ・コーン … 32g
 - ・ちりめんじゃこ… 4g
 - ・いりごま … 4g
- Ⓐ {
- ・砂糖 … 少々
 - ・しょうゆ…小さじ1と1/2
 - ・サラダ油…少々

作り方

- ① 小松菜は、4~5cmのざく切りに、キャベツ、にんじんは、短冊切りに切る。
- ② 野菜をそれぞれ湯がき、冷やしておく。
- ③ ②の野菜とちりめんじゃこ、いりごま、を混ぜⒶの調味料である。

冬の寒い時期にできる小松菜は甘みが増すので、おいしく栄養価も高く、風邪などの予防にピッタリです。



©木津川市