



今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は... **ほうれん草**



ほうれん草のきんちゃく煮

～ 材料(2人分) ～

ほうれん草	120g
人参	20g
しいたけ	20g (2個)
油揚げ	60 (2枚)
顆粒調味料	1g (小さじ1/4)
(水200ccに対して)	(1カップ)
みりん	12g (小さじ2)
砂糖	3g (小さじ1)
しょうゆ	12g (小さじ2)

～ 作り方 ～

- 1) 油揚げを開きます。
(さいばしなどを押し付けながら油揚げの上で転がすと開きやすくなります。)
- 2) 開いた油揚げにお湯をかけ、油を抜いておきます。
人参、しいたけを細切りにし、ほうれん草は刻んでさっと茹でておきます。
- 3) 開いた油揚げに人参、しいたけ、ほうれん草を詰めてつまようじでしっかり閉じます。
- 4) 鍋に の材料を入れて10分程度中火～弱火で煮込んで完成です。



カリウム制限の方へ

野菜はあらかじめ細かく切り、茹でこぼしておくことで、カリウムを減らすことができます。ほうれん草は元々カリウムの多い食品のため、カリウム制限の方はほうれん草の量を半分にして、白菜や大根を加えると良いでしょう。2割程度カリウムを減らすことができます。

塩分制限の方へ

塩分量のほとんどを占めているのがしょうゆです。減塩しょうゆを使用すると、食塩を1食当たり1.3gから0.9gに減らすことができます。また、顆粒調味料にも塩分が含まれています。カツオと昆布でとただして作るとさらに0.3g食塩を減らすことができ、1食当たり1.3gから0.6gに減らすことができます。



～ 栄養価(1人分) ～

エネルギー	161 kcal
たんぱく質	7.8 g
食塩	1.3 g

ほうれん草の豆知識

冬が旬のほうれん草は、やはり冬に食べるのに適しています。夏場のものより冬場のものの方が、ビタミンCを3倍も多く含んでいるためです。

葉が濃い緑色で、葉先までピンとハリがあるもの、根元に赤身があるものを選びましょう。ビニール袋などに入れて、立てて冷蔵庫で保管すると良いでしょう。