

緑 10 ほうれんそう



ほうれんそうの特徴

四季を通じて栽培されていますが、秋から冬にかけて収穫される東洋種と春に多い茎の短い西洋種があります。東洋種は茎が長く、アクがないのでお浸しに適し、西洋種はアクがありますが、軟らかいのが特徴です。

栄養成分

ほうれんそうの代表的栄養素はビタミンA（カロテン）と鉄です。ビタミンAは100gで1日に必要な分が含まれています。鉄も豊富だけでなく、鉄の吸収をよくするビタミンCと造血を助ける葉酸も同時に含まれ、貧血の方に適した野菜です。この他、カリウム、マグネシウム、食物繊維なども多く含んでいます。ほうれんそうのアクは「シュウ酸」と言うえぐみ成分です。これは茹でて水にさらし、「アク抜き」をします。近年ではシュウ酸が少ない生で食べられる品種もあります。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
20kcal	3.1g	690mg	49mg	2.0mg	4200μg	0.11mg	35mg	2.8g

ピーナツ和え



2人分の材料と下処理

ほうれんそう	200g
ピーナツ	20g (20粒)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

- ①ほうれんそうは色よく茹でて、食べやすい長さに切って水気を絞る。
- ②ピーナツはすり鉢でよくすり、調味料と合わせ、ほうれんそうを和える。

コメント

甘めの味付けにより、ほうれんそうの独特のえぐみも消えます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
102kcal	790mg	3.5g	0.9g

調理方法

ほうれんそうは加熱しすぎると、味も色も悪くなるので短時間、強火で仕上げましょう。また、油を使った炒め物にすることでビタミンCの損失を少なくすることができます。

保存方法

冷蔵庫の野菜室で、葉を上にして立てて保存しましょう。硬めに茹でて水気を絞り、使う分だけ小分けにしてラップに包んで冷凍保存する方法もあります。

ポン酢和え



2人分の材料と下処理

ほうれんそう	100g…2cm長さに切る
キャベツ	100g…短冊に切る
しめじ	20g…根元を落としほぐす
ポン酢	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
刻みのり	適宜

作り方

- ①材料を茹でて、水気を絞る。
- ②調味料と刻みのりで和える。

コメント

一つの鍋でしめじ、キャベツ、ほうれんそうの順で時間差で茹でると簡単にできます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
39kcal	495mg	2.9g	0.6g

スープ



2人分の材料と下処理

ほうれんそう	100g…色よく茹で、3～4cmの長さに切る
トマト	100g…一口大に切る
生しいたけ	30g(2枚)…軸を落とし、せん切りにする
水	300cc
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ1/2

作り方

- ①鍋に分量の水とコンソメを入れ、煮立ったらしいたけとトマトを入れ、最後にほうれんそうを入れる。
- ②塩、こしょうで味を整え、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

コメント

トマトが色彩を豊かにし、ほどよい酸味が加わります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
26kcal	496mg	2.4g	1.0g

クリーム煮



2人分の材料と下処理

鶏むね肉	100g…一口大に切る
ほうれんそう	120g…色よく茹で、3～4cm長さに切る
にんじん	40g…5mm厚さの半月切り
たまねぎ	1/4個…みじん切り
油	小さじ1
小麦粉	大さじ2
水	100cc
牛乳	200cc
コンソメ	1/2個
塩、こしょう	

作り方

- ①たまねぎを炒め、小麦粉を入れ焦がさないように炒める。
- ②①を水でのばし、牛乳を少しずつ加え、コンソメを入れる。
- ③沸騰したら、鶏肉、にんじんを入れて煮込む。
- ④最後にほうれんそうを加え、塩、こしょうで味を整える。

コメント

鶏肉の臭みが気になるときは、みじん切りのにんにくを加えるとよいでしょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
239kcal	609mg	2.7g	1.1g