

旬の食材
ほうれん草



一年中手に入る「ほうれん草」ですが、冬に旬を迎えます。冬に収穫されるほうれん草は夏のものに比べ、ビタミンCが約3倍も多く含まれています。また、冬の霜にさらされることでぐっと甘みが増し、えぐみ成分であるシュウ酸も少ないため、味も良いです。栄養価が高く、美味しさの増す旬のほうれん草を、ぜひ味わってください。

ほうれん草の春巻き

材料(10本分)

ほうれん草	1束
生鮭	切り身2切れ
チーズ	100g(お好みの量)
春巻きの皮	10枚
揚げ油	適量



作り方

- ① ほうれん草は下ゆでし、水気を十分に切る。3cm程の食べやすい大きさに切る。
- ② 生鮭は1cm幅程の棒状に切る。
- ③ ①、②、チーズを春巻きの皮に乗せ、包む。
- ④ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。

ほうれん草のプチパン

材料(5~6個分)

ほうれん草	45g
水	70ml
強力粉	150g
スキムミルク	5g
砂糖	8g
バター	5g
塩	2g
ドライイースト	2g



作り方

- ① ほうれん草は下ゆでし、水気を十分に切る。分量の水と下ゆでしたほうれん草をミキサー等でペースト状にする。
- ② ボウルに①とバター以外の材料を入れ混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなってきたら、台の上に出し、よくこねる。
- ④ まとまってきたらバターを加え、さらにこねる。
- ⑤ ボウルに入れ、ラップをし、約2倍の大きさになるまで発酵させる(一次発酵)。
- ⑥ 手のひらで軽くたたいてガス抜きをし、5~6等分して丸める。乾燥しないよう、かたく絞った濡れ布巾をかぶせ、10分ほど生地を休ませる(ベンチタイム)。
- ⑦ 軽くガス抜きをして丸なおし、ひと回り大きくなるまで発酵させる(二次発酵、目安:35℃で30分)。
- ⑧ 生地の上に茶こしで強力粉(分量外)をふるいかけ、180℃に予熱したオーブンで15分焼いて完成。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

今号の
管理栄養士

木村 未鳥さん
きむら みどり

