

冬が旬の緑黄色野菜・小松菜

小松菜はハウス栽培が盛んで通年出回っていますが、冬が旬の野菜です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなると言われています。β-カロテンやビタミンC、カルシウムや鉄などさまざまな栄養素が含まれている緑黄色野菜で、β-カロテンの吸収が良くなる油を使った調理法もおすすめです。アクが少なく、下ゆでなしでも使えるため、扱いやすい食材です。

レンジで簡単 小松菜とツナのナムル

材料（4人分）

小松菜	1袋（約200g）	
水煮ツナ缶（小）	1缶	
A	中華だしのもと	小さじ 1/2
	おろししょうが	チューブ 1cm分
	ごま油	大さじ 1/2



作り方

- ① 小松菜は5cm程度の長さに切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wで3分半、レンジにかけます。
- ② ツナは水分を切って細かくほぐしておきます。
- ③ ①のボウルに②とAを入れ、混ぜ合わせます。

小松菜と長いものの肉巻き

材料（4人分）

小松菜	1袋（約200g）	
長いも	1/4本（約150g）	
豚薄切り肉	300g	
塩	適量	
こしょう	適量	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
B	しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
レタス	2枚	
ミニトマト	4個	



作り方

- ① 小松菜は半分の長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wで3分、レンジにかけます。長いものは1.5cm角の棒状に切ります。
- ② 豚肉を2枚広げて並べ、塩・こしょうを振り、長いもと小松菜を芯にして巻きます。片栗粉を薄くまぶして余分な粉をはたき落とします。残りも同様にして8本作ります。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、②の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら強火で焼きます。全体に焼き色がついたらBを加えてからめます。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、ちぎったレタスをしいた皿に盛り付け、ミニトマトをのせます。