

ほうれん草

下野市の採れたて野菜レシピ

●ほうれん草のココット焼き●

☆材料☆(2人分)

ほうれん草 … 1/2 袋
卵 … 2こ
マヨネーズ … 適量
こしょう … 適量
チーズ … 適量

ほうれん草は緑黄食野菜の代表格で、カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムを多く含んでいます。最近では、アクの少ないサラダ用も出まわっています。用途によって使い分けるとよいでしょう。

《作り方》

- ①ほうれん草を茹で、水気をきり食べやすい大きさに切る。
- ②ココット皿に①を入れ、その上に卵を割り入れる。
- ③マヨネーズとこしょうを適量入れ、その上にチーズを乗せる。
- ④オーブントースターでチーズに焦げ目がつくくらいまで焼く。

ワンポイント💡

ほうれん草は葉に張りがあり、緑が濃く、茎のしっかりしたものが新鮮です。乾燥しないようにラップか、ぬれた新聞紙に包んで冷蔵庫で保存します。



下野市健康増進課

白菜

下野市の採れたて野菜レシピ

●白菜の温サラダ●

☆材料☆(2人分)

白菜 … 2枚
ツナ(水煮缶) … 1/2缶
バター … 5g
塩 … 適量
こしょう … 適量

《作り方》

- ①白菜を一口大に切る。ツナは水気をきりほぐしておく。
- ②白菜を皿に盛りラップをふんわりとかけて、レンジで2分ほど加熱し、蒸らす。
- ③水気を良くしぼり、熱いうちにバター、ツナ、こしょうで和える。味を見て、塩気が足りない場合は塩を振る。

ワンポイント💡

白菜は外葉がいきいきとして、ずっしりと重みのあるものが新鮮です。葉先がみずみずしく、切り口の白色が冴えているものを選びましょう。乾燥を防ぐためラップで包み、冷蔵庫で保存します。

白菜にはビタミンCやカルシウムが多く含まれています。風邪予防にビタミンを積極的にとりましょう。また、緑色や黄色の部分には、カロテンが含まれています。



下野市健康増進課