

旬の食材で体をととのえる!

秋が旬の食材

ほうれん草

ビタミン・ミネラルもたっぷり含む、

調理のしやすい食材!

旬 秋～冬

栄養

豊富にβ-カロテンを含み、鉄分やカリウムも含まれます。
旬の冬は特にビタミンCも多く含まれます。
β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

料理法

和え物、サラダ、炒め物、煮物、スープ

選び方

葉の緑が濃く鮮やかでシャキッと元気で厚みがあるもの。
根の付け根部分がふっくらとしているものの方が甘味があって美味しいです。

保存方法

ぬれた新聞紙などでくるみ、袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。根の部分を下にして立てて保管します。

産地

埼玉県・群馬県・千葉県

【参考文献】最新決定版 食材事典(学研) / からだにうれしいキッチン栄養学(高橋書店) / あたらしい栄養学(高橋書店) / 知っておきたい栄養学(学研)

旬の食材を取り入れて
季節を感じながら、
体のコンディションを
整えよう!

Carrot's
Healthy Recipe
キャロティの
ヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集も
ぜひご覧ください。



バランス献立

- ・ほうれん草とひき肉のチーズオムレツ
- ・白菜と人参の酢醤油あえ
- ・きのこのポタージュスープ
- ・ごはん

【1食分】
エネルギー 605kcal
塩分 2.7g



ほうれん草と ひき肉の チーズオムレツ

調理時間
約10分

【1人分】
エネルギー 265kcal
塩分 2.7g

材料(2人分)

ほうれん草 …… 1/2束
合いひき肉 …… 60g
塩・こしょう …… 少々
とろけるチーズ …… 30g
卵 …… 2個
オリーブ油 …… 小さじ1

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、ひき肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ② 2cmの長さにしたほうれん草を加えて炒め合わせる。
- ③ 割りほぐした卵を流し入れ、全体をざっと混ぜ、チーズをのせ、好みの硬さに火を通し、火を止め器に盛る。

ほうれん草とベーコンの クリームパスタ

調理時間
約15分

【1人分】
エネルギー 641kcal
塩分 3.1g

材料(2人分)

お好みのパスタ …… 160g
ブロックベーコン …… 60g
ほうれん草 …… 1/2袋
しめじ …… 1/2パック
にんにく …… 2片
オリーブオイル …… 大さじ1
牛乳 …… 300ml
顆粒コンソメ …… 小さじ2
薄力粉 …… 大さじ1
塩、こしょう …… 少々

- ① ベーコンは棒状に切る。しめじはほぐし、ほうれん草は2cmの長さにする。
- ② 鍋に多めのお湯を沸かし、塩大さじ1(分量外)を加え、沸騰したらパスタを表示時間より1分短くゆでざるに上げる。
- ③ その間、フライパンに、にんにくのみじん切り、オリーブオイルを入れて熱し、香りが立ったところへベーコン、しめじを入れて炒める。
- ④ ベーコンが焼けたら薄力粉を入れ弱火で炒め、牛乳、顆粒コンソメを入れ、沸騰直前にほうれん草とゆで上がったパスタを入れ、ソースからめて器に盛る。

