

もっと**野菜**を食べよう  
1日350g以上目標

## ほうれん草

### —栄養価豊富なお野菜—

緑黄色野菜のなかでも抜群の栄養価を持ちます。葉酸、マンガンや鉄を豊富に含み造血作用もあり、カロテンは活性酸素の働きを抑制する働きもあります。

ビタミンCはビタミンEと同時に食べることでより効果が高まります。ビタミンEが多く含まれた「ごま」と一緒に料理するといいでしょう。

### <料理のポイント>

独特のえぐみは、シュウ酸によるものですが、茹でることで減らすことができます。

ごまと一緒に摂れるほうれん草ごま和えをおすすめします。また、ほうれん草の根元にあるピンクの部分には、骨の形成に役立つマンガンが含まれています。捨てずに使って下さい。





## 天草市 野菜レシピ

# ほうれん草の辛味びたし

### 材料 (2人分)

ほうれん草	1束
塩	少々
サラダ油	少々
しょうゆ	小さじ2
豆板醤	少々
A ごま油	小さじ1
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1

### 作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに切る。
- ② ①を塩、サラダ油を入れたお湯でゆで、水気を切って混ぜておいたAで和える。



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 76kcal, タンパク質 2.7g, 脂質 5.4g, カルシウム 51mg, 鉄 2.1mg, 塩分 1.3g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



## 天草市 野菜レシピ

# ほうれん草とじゃこのおひたし

### 材料 (2人分)

ほうれん草	140g
塩	少々
サラダ油	少々
じゃこ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに切り、塩とサラダ油を加えた湯で茹でて水にとる。
- ② ①の水気を絞ってじゃこと合わせしょうゆで和える。



ほうれん草

S.P.I.N.A.C.H.



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 34kcal, タンパク質 3.6g, 脂質 1.5g, カルシウム 59mg, 鉄 1.5mg, 塩分 0.8g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会