

2009
1月

毎月15日は ゆいゆい
健康クッキング

(レシピ提案)
沖縄県栄養士会

4人分

♪ ほうれん草の豆乳スープ

122
Kcal
1人分の栄養量

材
料

- ほうれん草1束
- 鶏ひき肉80g
- 玉ねぎ1/4個
- しめじ1/2袋
- 豆乳2パック
- チキンコンソメ1個
- 水1カップ
- 片栗粉大さじ1
- 塩小さじ1/2
- こしょう少々

作り方

- ① ほうれん草は塩少々を加えた熱湯に入れ固めにゆで、冷水に取り冷まし水気をきる。2~3cmに切る。
- ② 玉ねぎは荒みじん切り、しめじは根元を切りほくしておく。
- ③ 鍋を中火にかき、ひき肉、玉ねぎ、しめじを入れ炒め、水、コンソメを入れ最後にほうれん草、豆乳を加える。
- ④ 塩、こしょうで味をつけ、水とき片栗粉でとろみをつける。

豆乳を入れた後は、沸騰させないように気を付けながら温める。

4人分

♪ ほうれん草ともずくの和え物

33
Kcal
1人分の栄養量

材
料

- ほうれん草1束
- カップもずく(味付け)小3個
- えのき茸1袋
- 紅しょうが少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸騰させ、半分に切ったえのき茸を入れ、サッと湯通ししザルにあげ水を切る。
- ② ①の湯に少々の塩を加えてほうれん草を茹でる。ザルにあげ流水で冷まし強く絞って2~3cmに切る。
- ③ ボールにカップもずく、①②を加え和え、しばらく置き味をなじませる。
- ④ 器に③を盛り付けし、紅しょうがを添える。

4人分

♪ ほうれん草と卵のココット

86
Kcal
1人分の栄養量

材
料

- ほうれん草1束
- 塩小1/2
- こしょう少々
- 卵4個

作り方

- ① ほうれん草を塩少々を入れ茹でる。ザルにあげ、流水で冷まし強く絞って2~3cmに切る。
- ② ボールに①、調味料を加え和える。
- ③ 器に②を入れ、真ん中をくぼませて卵を入れる。
- ④ 鍋にココットが1/3程つか程度の湯を沸かし、③を入れ10分程度蒸す。(蒸すときは、鍋のふたにお箸などを挟むと水滴がココットに落ちにくい。)

トースターで(6~7分)、レンジで(卵の黄身に穴をあけて爆発を防ぎ2~3分)でもOK!

ココットとは、耐熱性の陶器製焼き型のことです。

ひとくちメモ

- ほうれん草は、鉄分やビタミン・カリウムが豊富で、貧血や高血圧・便秘やかぜ等の予防・改善に効果があるといわれています。
- 冬が旬で、夏に比べて3倍のビタミンCが含まれると言われます。葉の下の方から密集して生え、葉先がピンとしているもの、根元の赤みが強く、切り口が新鮮なものを選びましょう。結石の原因となるシュウ酸は、ゆでて水にさらすことで溶けだします。
- 西アジア原産ペルシャ栽培で、ほうれん草の「菠薐(ほうれん)」は中国語でペルシャのこと。