

ほうれん草



オススメの茹で方（電子レンジ）

- 1 水洗いしたほうれん草（200g）をラップで包み、600wで2分加熱します。
（500wの場合は2分30秒ほど）
- 2 ほうれん草はアクがでるので、チンした後にボウルに入れた水にさっとさらし、水気を絞ります。

ほうれん草は鍋で茹でるより、レンジでチンしたほうが栄養や色が良い状態で食べることができます。

ほうれん草の白和え

材料（2人分）

木綿豆腐	1/3丁（100g）
ほうれん草	100g
にんじん	1/4本（50g）
つきこんにゃく	50g
塩	少々

A	白練りごま	大きじ1と1/2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ（あれば薄口しょうゆ）	少々

作り方

- 1 豆腐はペーパータオルで包んで5分ほどおき、水気をきる。
ほうれん草は洗っておく。
にんじんは千切りにする。
こんにゃくは洗って水気をきる。
それぞれの具材に塩をふっておく。

- 2 鍋に湯を沸かし、にんじん、こんにゃくを入れて約1分茹でて取り出す。同じ湯にほうれん草を入れ、約1分茹でて、水にさらして水気をしぼり、長さを4等分に切る。

- 3 フードプロセッサーに豆腐とAを入れて攪拌し（フードプロセッサーがなければ、ボウルに入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる）、ボウルに取り出す。にんじん、こんにゃく、ほうれん草をかるくしぼって水気をきり、ボウルに加えて和える。

根元にも栄養が沢山！

ポリフェノール

マンガン

糖



寒さに耐えるために栄養を蓄えます
特に根元は甘味が強いです。

ルテイン

ほうれん草には「ルテイン」という
栄養素が比較的多く含まれています。

光・ブルーライトから

目を保護する効果があります。

