



成長期のお子様にお勧めの  
栄養を含んだ緑黄色野菜

## 小松菜

特にカルシウムが豊富。そのほか、β-カロテン、ビタミンCに加え、ミネラル、鉄も多く含んでいます。

- 旬 10月中旬～11月中旬
- 主な産地 伊敷・吉田・喜入地域

●保存方法  
湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。

### 目安 20分 あっさり秋味 小松菜と白身魚の煮物

材料 (4人分)

- 白身魚…………… 80g×4枚
- 小松菜…………… 320g
- ニンジン…………… 160g
- マイタケ…………… 100g (1袋)
- だし汁…………… 800cc
- A 酒…………… 50cc
- みりん…………… 15g
- 薄口しょうゆ… 大さじ1/2
- 濃口しょうゆ… 小さじ1



【作り方】

- 1 白身魚はキッチンペーパーで水分をふき取って分量中の酒を少々かけておく。
- 2 小松菜は4～5cmの長さに切り、下ゆでしておく。
- 3 ニンジンは飾り切りし、下ゆでしておく。マイタケは根元を切ってから食べやすい大きさに小分けする。
- 4 鍋でだし汁とAを煮立てて①③を入れ、落とし蓋をして煮含める。火を止める直前に②を入れる。

アレンジ

秋に獲れる白身魚には、キンメダイ、アオダイ、アラカブなどがあります。



### 食育MEMO ホウレンソウ・シュンギク

秋の終わりから冬にかけてホウレンソウやシュンギクも旬を迎えます。ビタミン・鉄分・カルシウムが豊富で栄養価の高い野菜です。これらの野菜で小松菜レシビを作ってもおいしくできますよ。いろいろな葉野菜をもりもり食べて、風邪知らずの冬を過ごしましょう！



### 目安 20分 パンチの効いたヘルシー料理 小松菜のナムル

材料 (4人分)

- 小松菜…………… 240g
- ニンジン…………… 120g
- 豆もやし…………… 80g
- ゼンマイ(水煮)… 60g
- 白ごま(炒り)… 15g
- A ニンニク(おろし)…………… 30g
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ2弱
- 豆板醤…………… 大さじ1
- 粉唐辛子(韓国唐辛子)…………… 6g
- ごま油…………… 30g

【作り方】

- 1 材料を食べやすい大きさに切って下ゆでする。
- 2 すり鉢で白ごまをしっかりとすり、Aを入れ、よくすり混ぜる。
- 3 ②に①を入れて混ぜ合わせ、最後にごま油を加えて味をととのえる。

ポイント 日本の唐辛子を使用する場合は、韓国のもので辛いので控えめにしましょう。



### 目安 15分 食欲を増すキレイな彩り 小松菜と牛肉の炒め物

材料 (4人分)

- 小松菜…………… 280g
- エリンギ…………… 100g
- 赤ピーマン…………… 15g
- 牛薄切り肉…………… 160g
- 酒…………… 小さじ1
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 片栗粉…………… 大さじ1/2
- 油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2弱
- コショウ…………… 少々

【作り方】

- 1 小松菜は、食べやすい大きさに切る。エリンギ、赤ピーマンも同じように切る。牛肉は、一口大に切り、酒、濃口しょうゆ、片栗粉で下味を付けておく。
- 2 鍋に油をひき、エリンギ、牛肉、小松菜、ピーマンの順に入れて炒め、塩、コショウで味をととのえる。