

登米の恵み 野菜レシピ



❀ ほうれん草とえのきの明太子和え

材 料(4人分)

- ・ほうれん草 1束
- ・えのき 1パック
- ・辛子明太子 30g
- ・A みりん 小さじ1
- ・A 酒 少々

作り方

- ① ほうれん草は、塩を入れた熱湯で1～2分ゆで、水に浸しアクを抜く。水気を絞って、3cm長さに切る。
- ② えのきは半分に切り、さっと茹でる。
- ③ ①と②、ほぐした辛子明太子とAを和える。

[1人あたり]

エネルギー: 33kcal 食塩相当量: 0.4g



《ひとくちメモ》

◆ほうれん草の本来の旬は冬です。この時期は色も濃く、栄養価も増して甘味があります。

冬のほうれん草に含まれるビタミンCの量は、夏のほうれん草の約3倍近くもあります。冬のほうれん草は寒さに耐えるためにより多くの栄養を蓄えます。栄養を蓄えると、気温が氷点下になっても凍らなくてすむのです。

♪ 登米市食生活改善推進員協議会 ♪