

かつしか知っ得メモ

今月の食材 ほうれん草

[冬に美味しい緑黄色野菜]
冷温ストレスにより糖度が上昇し、野菜のうまみが凝縮される。

[栄養素] 鉄分、葉酸、ビタミンC
貧血予防に有効な鉄分、造血に働く葉酸、鉄の吸収を助けるビタミンCなどを含む。

[ピンク色の根の部分について]
根の部分には抗酸化作用のあるポリフェノールや骨の形成に必要なマンガンなどが含まれる。
廃棄せずにきれいに洗って使用するのがおすすめ。



捨てないで



ほうれん草とエビのグラタン

【材料】(二人分)

- ・ほうれん草 1/2袋 ・玉ねぎ 1/3個
- ・むきエビ 6尾 ・しめじ 1/2袋
- ・顆粒コンソメ 小さじ2 ・バター 20g
- ・小麦粉 大さじ3 ・牛乳 300cc
- ・とけるチーズ 適量 ・パン粉 大さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は3~4cm幅に、玉ねぎは薄くスライスし、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、野菜・しめじ・エビを炒め、コンソメで味付けする。
- ③ ②に小麦粉をまぶし中火で更に炒める。
- ④ ③に牛乳(※)を加える。※ダマにならないよう少しずつ注ぐ。
- ⑤ とろみが出てきたら耐熱皿に移し、チーズとパン粉をかけてオーブントースターで1分程表面をカリッと焼いて完成。



市販のホワイトソースでもOK

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

郷土料理 深川飯

【東京都 深川発祥の漁師飯】

元々の深川飯は、ネギと貝類(アサリやアオヤギなど)を味噌で煮込んだものを熱いご飯にかけた料理のことを意味していた。

現在主流となっているアサリの炊き込みご飯は、職人が弁当にしやすいように作られたもの。手軽に作ることで、栄養もとれることから漁師飯として広く好まれている。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



炊き込み深川飯

＜材料＞(二人分)

- ・米 1合 ・水 200cc
- ・冷凍むきアサリ 100g ・長ネギ 50g
- ・顆粒和風だし 小さじ1/2
- ・醤油、酒、みりん 各小さじ1 ・塩 ひとつまみ
- ・のり(絹さや・小口ネギ等も可) 適量

＜作り方＞

- ① 米を研ぎ、水を加える。
- ② 長ネギは1cm幅の斜め切りにする(ざっくりと大きめに切る)。
- ③ ①の炊飯釜に、解凍したアサリ、長ネギ、調味料を全て加えて炊飯器で炊く。
- ④ 炊いたらよく混ぜて器に盛り、細切りにしたのりなどを散らして完成。



■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。