

ほうれんそう

漢名：法蓮草，菠薐草
 英名：spinachi
 科名：アカザ科
 原産地：コーカサス地方



産地はここ!!



栄養価が高く、たんぱく質、ミネラル、ビタミンを豊富に含んでいます。緑黄色野菜の王様です。

ほうれん草のパスタ

材料 (4人分)

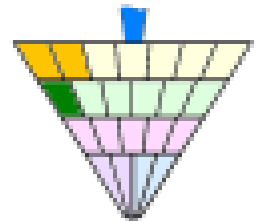
スパゲティ (乾)・・・320g
 ほうれんそう・・・1束
 エリンギ・・・40g
 ベーコン・・・3枚
 にんにく・・・1カケ
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 濃口しょうゆ・・・大さじ1強
 油・・・小さじ2



エネルギー	357kcal	カルシウム	31mg
たんぱく質	12.7g	食物繊維	3.2g
脂質	9.5g	食塩相当量	1.3g

作り方

- 1 ほうれんそうは3cmの長さに切り、エリンギは石づきを取って短冊切にする。
- 2 ベーコンは1cm幅の短冊切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- 3 スパゲティは、沸騰したお湯で7~8分間茹でる。
- 4 フライパンを温め、油をしき、①②を炒め、塩、こしょうをふる。
- 5 ③を加え、濃口しょうゆで味を整える。



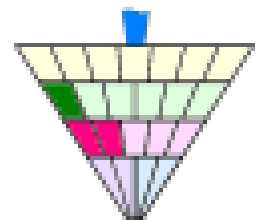
ほうれん草のキッシュ

材料 (4人分)

ほうれんそう・・・2束
 ベーコン・・・2枚
 卵・・・3個
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 パン粉・・・大さじ3
 とろけるチーズ・・・2枚
 バター・・・大さじ2

作り方

- 1 ほうれんそうは茹で冷水に取り、水気をしぼり3cmの長さに切る。
- 2 ベーコンは、1cm幅に切る。
- 3 卵を溶いて、塩、こしょうをしておく。
- 4 耐熱皿にバターを塗り、①②を入れ、③を全体にかける。
- 5 ④にパン粉とチーズをのせる。
- 6 200℃のオーブンで10分焼き、焦げ目をつける。



ほうれん草のグラタン

材料（4人分）

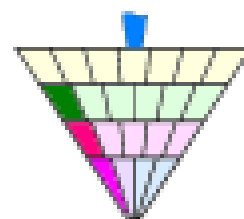
ほうれん草・・・1束
 じゃがいも・・・2個
 えび・・・8尾
 A 牛乳・・・400cc
 白味噌・・・大さじ1
 コンソメ・・・1個
 かたくり粉・・・小さじ2
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 粉チーズ・・・小さじ2



エネルギー	147kcal	カルシウム	160mg
たんぱく質	11.0g	食物繊維	1.4g
脂質	4.5g	食塩相当量	1.5g

作り方

- 1 ほうれん草は熱湯で茹で冷水に取り、水気をしぼり3cmの長さに切る。
- 2 じゃがいもはいちょう切りにして茹で、水気をきる。
- 3 えびは茹で、大きければ半分に切る。
- 4 鍋にAを入れて温め、その中に同量の水で溶いた水溶きかたくり粉を入れてよくかきまぜる。
- 5 とろみがついたら、①②③を入れてまぜ、塩、こしょうで味を整える。
- 6 器に入れて粉チーズをふりかけ、170℃のオーブン（トースターでも可能）で10分焼き、焦げ目をつける。



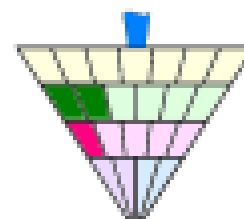
ほうれん草の餃子

材料（4人分）

ほうれん草・・・2束
 えび・・・10尾
 A 酒・・・小さじ1
 卵・・・1個
 かたくり粉・・・大さじ2
 しょうが汁・・・大さじ1
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 餃子の皮・・・20枚
 ごま油・・・小さじ2
 ポン酢・・・適量

作り方

- 1 ほうれん草は茹で水気をしぼり、1cmの長さに切る。
- 2 えびは皮をむいてたたき、Aを加える。
- 3 ①と②をあわせ、皮に包む。
- 4 フライパンを温め、ごま油をしき③を焦げ目がつくまで焼き、お湯を大さじ2杯程度入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 ポン酢をつけていただく。



エネルギー	190kcal	カルシウム	62mg
たんぱく質	14.7g	食物繊維	2.2g
脂質	4.2g	食塩相当量	1.3g