

「3月」旬の素材を使ったメニュー

# 小松菜と厚揚げのあんかけ



## 1人あたり

エネルギー	103kcal	たんぱく質	5.7g
脂質	6.1g	塩分	0.9g
カルシウム	227mg		

## 材料（4人分）

小松菜	1束
厚揚げ	1個
にんじん	1 / 2本
しいたけ	4個
水 めんつゆ 酒 醤油	2カップ
	大さじ4
	大さじ4
	小さじ1
塩	少々
水溶き片栗粉	大さじ3
油	適量

## 作り方

- 1、小松菜は一口大、にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- 2、厚揚げは熱湯に通し油抜きをしてから食べやすい大きさに切る。
- 3、フライパンに油を熱し、小松菜・にんじんをさっと炒める。の調味料を加え煮立ったら、しいたけ・厚揚げを加え再び煮る。
- 4、最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつけて出来上がり。

# 小松菜



小松菜は江戸時代から東京都江戸川区の小松川付近で盛んにつくられていたことからその名がついたと言われています。一年を通じて流通していますが、この時期の小松菜は葉が肉厚でアクが少なく、甘みが強くなります。

## 栄養

小松菜の成分や見た目はほうれん草に似ていますが、カルシウムが非常に多いのが特徴です。そのほかにもビタミンCが多く、粘膜を強くし風邪の予防にも効果的です。

## 調理方法

小松菜はアクが少ないので下茹での必要がありません。さっと茹でて和え物やお浸しにしたり、新鮮なものであれば生でも食べられます。また、油を使って調理するとカロチンの吸収量が良くなります。小松菜のビタミンCは壊れやすいため、加熱は出来るだけ短時間にしましょう。