

食べて健康

★小松菜と油揚げのごま生姜和え★

小松菜は栄養成分が豊富な緑黄色野菜。ビタミンC・E・K、カルシウムや鉄分などのミネラル類、食物繊維も多く含んでいる。カルシウムや鉄分はほうれん草の2倍あり、カルシウムやビタミンKには骨や歯を丈夫に保つ力、鉄分やミネラルには貧血の改善、ストレス緩和の効果がある。また、カリウムも多く含んでおり、むくみや高血圧の予防にも効果がある。β-カロテンも多く含み、老化予防・免疫力向上の効果がある。

～材料（2人分）～

小松菜	1束200g
油揚げ	1枚
Aすり白ごま	大さじ2
A生姜のすりおろし	小さじ2
A砂糖	小さじ2
Aしょうゆ	小さじ2



* 作り方 *

小松菜は3～4cm幅に切る。油揚げは、タテ半分に切って短冊切りにする。鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、小松菜・油揚げを30秒ほど茹でる。ザルにあげ、粗熱を取ってから、絞って水気をとる。ボールにAを入れて混ぜ、小松菜・油揚げと絡めれば出来上がり。