

# 美味だより

## ほうれん草



栄養満点のほうれん草！

品種改良や栽培法により一年中出回るようになりましたが、元々の旬は冬です。空気が冷え込むと軟らかくなり、甘みも増してより美味しくなります。

### ビタミンC

夏どりほうれん草より冬どりほうれん草の方がビタミンCの量が3倍多く含まれています。

100gあたり 夏20mg 冬60mg

### 鉄

ほうれん草は、野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。鉄欠乏性貧血予防にもおすすめです。 100gあたり 2.0mg

### 葉酸

葉酸は、ビタミンB群の一つです。赤血球を正常に作れるように助けたり、血管を老化させるホモシステインを無効化する働きをします。ホモシステインは動脈硬化・認知症・脳卒中・骨粗鬆症のリスクにもなるので、葉酸を積極的に摂っていきたいですね。

100gあたり 210μg



根元の赤みは甘味のバロメーター！



サラダほうれん草はえぐみ（シュウ酸）が少ないから生で食べられるよ！



茹ですぎるとビタミンCがたくさん流出するから気をつけてね！

## ちょこっとクック

## 【ほうれん草とコーンのツナナムル】



冷凍ほうれん草ならレンジで混ぜるだけ♪

### 【材料】4人前

- ・ほうれん草 1袋
- ・ツナ缶(オイル漬け) 1缶
- ・コーン缶 1缶
- ・酢 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1/2

### 【作り方】

- ① ほうれん草をよく洗い、3~4cmのザク切りにする
- ② ①を茹でて水にさらして冷まし、水気を絞る(茹でて絞った後に切ってもOK)
- ③ ボウルに調味料、②、汁気をきったツナ缶、コーン缶を加えてよく混ぜる