

減る塩

ヘルシーキッチン

～心も身体もホッと一息～

豆腐と小松菜のおろし煮

材料(4人分)

絹ごし豆腐……………	600g	A {	かつお出汁……………	520g
しめじ……………	80g		調理酒……………	80g
小松菜……………	80g		みりん……………	16g
大根……………	200g		薄口醤油……………	16g
柚子の皮……………	4g		しょうが……………	4g
桜エビ……………	2g			

作り方

- ①豆腐は軽く水切りをして、食べやすいサイズに切る。小松菜は3～4cm程度に切る。大根はすりおろし、水気は十分切っておく。しょうがはみじん切りにし、柚子の皮は千切りにする。
- ②Aを全て鍋の中に入れて、ひと煮立ちさせ、豆腐としめじを入れ少し煮てから小松菜を加える。
- ③ひと煮立ちしたら火を弱め、大根を加えて少し加熱すると出来上がり。お皿に盛る時に、柚子の皮と桜エビを添えて、味のアクセントにしましょう。



1人分
エネルギー
139kcal
塩分0.8g

- 🍎大根を最後にいれることで、大根の食感も風味も楽しめます！
- 🍎しょうがの代わりにわさびを加えても、味が引き締まり、美味しく食べられます！

ワンポイント減塩

実はすごい?! 小松菜のひみつ!

代表的な冬野菜の1つである小松菜は、灰汁(あく)が少なく下茹での必要がないため、調理に手間がかからず、あっさりした味で美味しく、大変食べやすい野菜です。小松菜100g中にカルシウムが170mg、鉄が2.8mg含まれています。これは、見た目がよく似ているほうれん草と比較して、カルシウムでは3.5倍、鉄では1.4倍多く含まれていることになります。また、高血圧の原因となるナトリウムを汗や尿として体外へ排出し、高血圧を防いでくれる働きがあるカリウムが、100g中500mg含まれている等、小松菜には健康に良い成分がたっぷりつまっています。

さらに、小松菜は、わさびや大根とともにアブラナ科の野菜であり、アブラナ科特有の解毒成分であるイソチオシアネートを含んでいます。このイソチオシアネートには様々な効能があるとされ、その中に、免疫力を強化する働きがあり、抗がん作用、肝臓の機能を改善する働きがあることが報告されています。ただし、イソチオシアネートは熱に弱いので、加熱しすぎないように気をつけましょう。

栄養価が高い小松菜を料理に活用し、寒い冬を元気に過ごしましょう！

