

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

ほうれん草

期待できる効果

抗酸化作用、高血圧、鉄欠乏性貧血の予防、腸内環境の改善

選ぶポイント

- ・葉が鮮やかな緑色で、黄色く変色していない。
- ・葉先までピンとはりがある。
- ・根本が近い部分から葉が生えて、密集している。

保存方法

- ・ビニール袋に入れ、立てて冷蔵庫の野菜室で保存
- ・水気をふきとって保存
- ・固めにゆで、水気をとってラップで包めば冷凍保存できる



ほうれん草ときのこのじゃこチーズ和え

材料 (4人分)

ほうれん草	400 g
しめじ	1 パック
酒	大さじ 1
水	20cc
① ごま油	大さじ 1
にんにくみじん切	1/2 かけ
ちりめんじゃこ	30 g
しょうゆ	大さじ 1
粉チーズ	大さじ 3

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気をきり、4cm 長さに切る。しめじは石づきをとって小房にほぐし、酒と水で酒炒りにする。
- ② A をフライパンに入れて中火にかける。にんにくの香りがして、じゃこがカリカリになったら火を止める。
- ③ ①にしょうゆと粉チーズをかけて和え、器に盛って②を油ごとかける。

「男性の料理教室」参加者募集！

【日時】1月20日(木) 9:30～

【場所】保健センターすくすく

【内容】手軽にできる季節のおかず作り

鮭と大根の和風スープ、桜海老の炊き込みご飯、季節野菜のチャンプルーなど

【参加費】1人 200円

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭き

【申し込み】ご近所の食生活改善推進員が保健センターすくすくまで

たくさんのご参加、お待ちしております！

食生活改善推進員

清水 洋子さん

