

栄養豊富な一品

ほうれん草のくるみ和え



<材料> 2人分

ほうれん草	200g (1/2束)
えのき	70g (1/2パック)
くるみ	20g (殻をむいたもの)
しょうゆ	小さじ 3杯
砂糖	小さじ 2杯
塩	少々

ほうれん草のくるみ和えの作り方

- ① ほうれん草は塩少々を入れた熱湯で茹でて冷水にとって冷ます。3~4cmの長さに切り、固く水気を切っておく。
- ② えのきは石づきをとり3等分に切り、さっと茹でて水気をきいておく。
- ③ すり鉢でくるみを粗くする。(くるみの形がすこし残るくらい)
- ④ ③へしょうゆ、砂糖を加えてよく混ぜる。
水気を切ったほうれん草、えのきも加え和える。

くるみはフード
カッターで粗く刻ん
でも良いですよ



POINT



ほうれん草は旬ものが1番

年間を通して手に入るほうれん草ですが、おいしさを増す旬は冬！霜にあたることで甘みが増すとされています。栄養価も高まり夏採りのものと比べ、ビタミンCの量は3倍にもなります。ビタミンCは免疫力を高める効果があり、風邪の予防にも効果を発揮します。また、女性に不足しがちな鉄分も多く含まれており、貧血の予防にも効果を発揮します。

ほうれん草の選び方

葉が濃い緑色で肉厚、張りがあるものを選びましょう。また、根の部分の赤みが鮮やかで濃い物は、各種の栄養素が豊富に含まれているとされています。