

旬のほうれん草

おいしいほうれん草の選び方と、日持ちさせる保存方法

ほうれん草は青菜の王様といわれ、ビタミンと鉄を含む緑黄色野菜の代表格です。店頭には一年中並んでいますが、旬は冬。夏と比べて冬に収穫される方が、ほうれん草特有のうまみ、甘みも増して、ビタミンCの含有量も多くなります。

【おいしいほうれん草の選び方】

根元がみずみずしく潤っていて、葉先がピンと張っているものが新鮮です。葉が濃い緑色のものを選びましょう。

【ほうれん草をおいしく保存するコツ】

束のまま湿らせたキッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて密閉し、冷蔵庫の野菜室で保存を。畑に生えていたのと同じように根のほうを下にして、立てて保存するのがみずみずしさを保つコツです。



ほうれん草のミートグラタン

完熟トマトをベースに玉ねぎ、にんじん、セロリを加えて作ったミートソースを使用し、グラタンに仕上げました。



ミートソース(N)/2号缶

使用食材(10人分)

カゴメミートソース(N)……………1000g

ほうれん草(3cm長さカット)…500g

かぼちゃ(ひと口大カット)……500g

ミックスチーズ……………100g

作り方

- ①穴あきホテルパンにほうれん草を並べ、スチコンで加熱する。(目安:スチーム/100℃/100%/5分)
- ②別のホテルパンに、かぼちゃを並べ、スチコンで加熱したら、ボウルに移して、マッシュする。(目安:スチーム/100℃/100%/15分)
- ③耐熱皿(またはアルミカップ)に、ミートソースと②を敷き詰め、①とチーズをちらしスチコンで加熱する。(目安:コンビ/220℃/100%/20分)

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	161 kcal	カリウム	308 mg	亜鉛	1.1 mg	食物繊維(総量)	5.2 g
たんぱく質	7.8 g	カルシウム	154 mg	ビタミンA(RE)	277 μg	食塩相当量	1.7 g
脂質	6.5 g	マグネシウム	58 mg	ビタミンB1	0.57 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	18.7 g	リン	118 mg	ビタミンB2	0.18 mg		
ナトリウム	675 mg	鉄	1.6 mg	ビタミンC	18 mg		

豚ばら肉とほうれん草のコク旨パスタ

味付けは、じっくりと炒めた野菜から手間暇かけてとった野菜だしのみで決まります。



野菜だし調味料(濃縮タイプ)/300ml
オニオンソテー(C)タイス70/1kg
ドライトマトのオイル仕立て(トッピング用)/250g

使用食材(10人分)

豚ばら肉(3cm幅カット)……………500g

サラダ油……………50g

にんにく(みじん切り)……………10g

カゴメ冷凍オニオンソテー(C)D70……………200g

ほうれん草(3cm長さカット)……………250g

カゴメ野菜だし調味料(濃縮タイプ)……………100g

水……………500g

カゴメ冷凍ドライトマトのオイル仕立て(トッピング用)…50g

スパゲッティ(ゆで)……………2000g

黒こしょう……………少々

作り方

- ①熱した油ににんにくを加え、豚ばら肉を炒める。ほうれん草、解凍したオニオンソテーを加えて炒め野菜だしと水を加える。
- ②スパゲッティを加えて炒め合わせる。
- ③皿に盛り、解凍したドライトマトのオイル仕立てをトッピングし黒こしょうをふる。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	617 kcal	カリウム	308 mg	亜鉛	2.5 mg	食物繊維(総量)	4.8 g
たんぱく質	19.2 g	カルシウム	58 mg	ビタミンA(RE)	79 μg	食塩相当量	4 g
脂質	28.8 g	マグネシウム	83 mg	ビタミンB1	0.41 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	71 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.19 mg		
ナトリウム	1551 mg	鉄	2.2 mg	ビタミンC	9 mg		

2月 行事・祭事・記念日

1	火	旧正月
2	水	麩の日
3	木	節分 大豆の日
4	金	立春
5	土	
6	日	海苔の日
7	月	春の七草
8	火	
9	水	肉の日
10	木	豚丼の日
11	金	建国記念日
12	土	レトルトカレーの日
13	日	
14	月	バレンタインデー
15	火	
16	水	寒天の日
17	木	
18	金	
19	土	雨水
20	日	アレルギーの日
21	月	
22	火	おでんの日
23	水	天皇誕生日
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	ビスケットの日