＼＼１０月の＋野菜１皿レシピ／／

小松菜とれんこんの薄くず煮



材料	２人分
小松菜	３～４株（140ｇ）
れんこん	小１／２節（60ｇ）
干し桜えび	大さじ１
だし汁	１カップ（200ml）
★薄口醤油	小さじ１強
★みりん	小さじ１
┌片栗粉	小さじ１
└水	小さじ１強

作り方

1. 小松菜は４㎝長さに切り、茎と葉に分ける。
   れんこんは皮を剥き、薄い半月切りにして水にさらし水気を切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、沸騰したられんこんを入れ、中火で３分ほど煮る。
3. ★と干し桜えび、小松菜の茎をいれて 30 秒、さらに葉を加えて火を通す。
4. 弱火にして、水溶き片栗粉を回し入れ手早く混ぜる。
   再び中火にかけ、一煮立ちさせてとろみが安定したらでき上がり。

   ※お好みで七味やゆずの皮などを添えると、よりおいしくいただけます。

栄養成分表示（1 人分）

エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.3g
脂　　質	0.2g
炭水化物	9.1g
食塩相当量	0.8g
野菜摂取量	100g

栄養士からのコメント

小松菜は、カルシウムや鉄、βカロテン、ビタミンＣなどを豊富に含み、緑黄色野菜の中でもトップクラスの栄養価を誇ります。アクが少なく、様々な料理に使いやすいのも魅力です。今回のレシピでは、干し桜えびを加えることで、カルシウムとうまみをさらにアップさせています。１人分でカルシウム 160 mg、鉄 2.2 mgを摂取できます。
これから旬を迎え、おいしくなる小松菜。ぜひ、毎日の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。