

一年中出回っていて私たちになじみ深い小松菜とほうれん草ですが、じつは冬が旬の野菜です。小松菜もほうれん草もカルシウムや鉄を野菜としては豊富に含み、がん予防や免疫力アップのβ-カロテンや血圧の上昇を抑えるカリウムなども多く含んでいます。

時短！小松菜やほうれん草の下茹では電子レンジでしょう！！

*小松菜は洗って、根っこ部分をカットし、耐熱容器(蓋つき、もしくはラップをする)にいれて1把なら電子レンジ600w で3~4分ほど加熱する。(1把の量により加熱の時間は変わる)ザルに上げ粗熱が取れたら水気を絞り食べやすい長さに切る。

*ほうれん草を洗って、根っこ部分をカットし、耐熱容器(蓋つき、もしくはラップをする)にいれてほうれん草1把なら600w で3~4分ほど加熱する。水をたっぷり入れたボールにこの加熱したほうれん草を入れ、水を換えて5分ほど浸しあく抜きをしたら葉先をそろえて持ち、水気を絞り食べやすい長さに切る。

*** ほうれん草のホワイトソース和え**

材料	4人分
ほうれん草	1把
かにかま	4本
ホワイトソース	
牛乳	300cc
小麦粉	大2
バター	20g
顆粒スープの素	小1
塩・胡椒	少々

- ほうれん草は電子レンジで下茹でて水に浸けあく抜きをして水気を絞り一口大に切る。
- 鍋に牛乳を入れ小麦粉を加えて木べらでかき混ぜ小麦粉と牛乳をよく混ぜる。バター、顆粒スープの素を加えて木べらでかき混ぜながら中火で加熱してなめらかなホワイトソースを作る。(沸騰するまでかき混ぜれば誰でも上手に作れます！)
- 2.のホワイトソースを冷まして、1.のほうれん草とかにかまを適当に割いて和える。



*** 小松菜のナムル**

材料	4人分
小松菜	1把
干しアミ	10g
醤油・ごま油	各小2

- 干しアミはフライパンで乾煎りする。これと、電子レンジで下茹でした小松菜と醤油、ごま油を混ぜる。



*** 小松菜のナムルのチヂミ**

材料	2人分
小松菜	1/2把
干しアミ	5g
醤油・ごま油	各小1
卵	1個
小麦粉	30g
片栗粉	10g
水	大2
ごま油	大1
つけだれ	適宜

- 卵をよく溶きほぐし水を大さじ2杯加え、小麦粉と片栗粉も加えて混ぜ、ここに小松菜のナムルを入れよく混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し1.をフライパン全体に広げて弱めの中火で片面2~3分ずつ焼く。

つけだれ・・・酢、醤油、ごま油、コチュジャンなどを好みで組み合わせる

