



## 『小松菜』

小松菜はカルシウム・鉄分・食物繊維などを多く含む、栄養価が高い緑黄色野菜です。カルシウムと鉄分が葉物野菜の中でダントツに多く、カルシウムはほうれん草の約3.5倍、鉄分も約2.5倍と不足しがちなミネラルを補ってくれる強い味方です。また、食物繊維は便秘の改善、血糖値上昇抑制効果があり、大腸癌や糖尿病予防にも効果的です。

## 『小松菜の包み蒸し』

寒さが一段と厳しい季節に『ロール小松菜』はいかがでしょうか？小松菜にはカルシウム・鉄分が多く含まれるので、カルシウムが不足しがちな高齢者の方、成長期の子供、貧血防止のために妊産婦の方々と家族皆さんに食べてほしい1品です。

濃厚で栄養価の高い小松菜と良質なたんぱく質と一緒に食べて、心も身体もぽかぽかにしましょう！

### 【材料（2～3人分）】

- 小松菜・・・・・・・・・・1束
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ※
  - 鶏ひき肉・・・・・・・・・・150g
  - ミックスベジタブル・・20g
  - 卵・・・・・・・・・・1/2個
  - パン粉・・・・・・・・・・適量
  - 牛乳・・・・・・・・・・大さじ1～2
  - 塩・胡椒・ナツメグ・・少々
- 固形コンソメ・・・・・・・・・・1個
- 塩・胡椒・・・・・・・・・・少々



### 【作り方】

- ① 小松菜は葉と茎に切り分ける。
- ② 切り分けた茎の内、軟らかい上部を細かく刻み、サラダ油で軽く炒める。
- ③ ②と※を混ぜ合わせ、たねをつくる。
- ④ 小松菜の葉はレンジに30秒程かけ、しんなりさせる。
- ⑤ 4～5枚程度葉を重ね、③を包みロール小松菜を作る。
- ⑥ 水600ccに固形コンソメと塩・胡椒とロール小松菜を入れ、中火で10～15分程度蒸し煮にしたら出来上がり。

エネルギー（1人分）：約150kcal      食塩：1.1g