

旬

野菜の いきいき 健康レシピ

今回の食材

緑黄色野菜の代表と言える程ほうれん草にはたくさんの栄養素が含まれています。一年を通してスーパーにあります。冬が旬。冬の時期は色も濃く栄養分も増すため是非この時期にたくさん召し上がってください!

ほうれん草



【効能】

ガン予防・貧血防止・便秘解消・動脈硬化予防など

ほうれん草には、β-カロテンやビタミンC、B₁、B₂、が多く含まれ、鉄、葉酸、マンガン、カルシウムなどを豊富に含みます。β-カロテンには強い抗酸化性があり、がん予防・動脈硬化予防が期待できます。また、鉄分を多く含むため、貧血ぎみの方、虚弱体質の方などの症状改善にも効果的と言われています。ただし、アクが強いので軽く茹でてから調理するのがオススメです。

レシピをお届けするのは……



栄養室 室長

いしかわ ともこ
石川 知子

◆専門分野
糖尿病
◆認定資格
管理栄養士
糖尿病療養指導士

メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。

“患者さんに食べる喜びを”を motto に日々取り組んで参ります。

健康レシピ ほうれん草とかきのグラタン

《材料》2人分

ほうれん草……………200g
かき(生食用)……………200g
白ワイン……………大さじ1
ピザ用チーズ……………100g

ホワイトソース

バター……………大さじ1.5
小麦粉……………大さじ2
牛乳……………250cc
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
オリーブオイル……………大さじ1/2
塩・こしょう……………適宜



《作り方》

1. かきは薄い塩水の中でふり洗いして水けをきる。なべに入れて白ワインをふり、ふたをして強火で煮立て、火を弱めて2~3分間蒸し煮にする。
2. ほうれん草は塩少々入りの熱湯でゆで、冷水にとって水気を絞り、3~4cm長さに切る。
3. ホワイトソースを作る。なべにバターを溶かし、小麦粉を振りいれ焦がさないように炒めて牛乳を加える。ダマにならないように泡立て器で混ぜ、1のかきの蒸し汁も混ぜ、塩、こしょうで調味して弱火でトロりと煮詰め、最後にチーズの1/2量を混ぜる。
4. フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を溶かし、ほうれん草を炒め、軽く塩、こしょうをふる。
5. 3のソースにほうれん草、かきを混ぜ、グラタン皿に入れて残りのチーズを散らし、230~250℃に熱したオーブンで約15分焼く。

《381Kcal 蛋白質17.7g 脂質24.3g コレステロール109mg 食物繊維3.0g 塩分2.4g》