

野菜まるごと！使いきりレシピ

小松菜

作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！



小松菜とれんこんのわさびマヨネーズ (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

小松菜	120g
れんこん	40g
練りわさび	適宜
マヨネーズ	20g

●作り方

- ①小松菜は茹でて冷水にとる。水気を絞り4cmの長さに切る。れんこんは薄いいちょう切りにして茹でる。
- ②わさびとマヨネーズは混ぜ合わせておく。
- ③野菜を②で和えてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	93kcal	たんぱく質	1.2g	脂質	7.3g	カルシウム	11mg
鉄分	1.9mg	食物繊維	1.5g	塩分	0.3g		

小松菜の塩麴ふりかけ (作りやすさ：○)

●材料(10回分)

小松菜	300g
じゃこ	40g
塩麴	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
ごま	大さじ2
かつおぶし	10g
ごま油	大さじ1

●作り方

- ①小松菜の茎は細かく切り、葉の部分はみじん切りにする。
- ②ごま油を熱し、茎を炒めたら次に葉とじゃこを入れて炒める。
- ③砂糖、塩麴、酒を入れて炒め、味がなじんだら、しょうゆを加え水気がなくなるまで炒める。
- ④ごま、かつおぶしをいれてサッと炒めたらできあがり。



●1回分の栄養価

エネルギー	35kcal	たんぱく質	2.2g	脂質	1.6g	カルシウム	76mg
鉄分	1.1mg	食物繊維	0.7g	塩分	0.8g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

小松菜のカレーチャーハン (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

ご飯	400g
小松菜	100g
チャーシュー	40g
長ねぎ	40g
たまご	1個
カレー粉	小さじ2
コンソメ	大さじ1/2弱
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
油	大さじ1

●作り方

- ①小松菜の茎は細かく切り、葉はみじん切りにする。長ねぎ、チャーシューはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し炒り卵を作って皿に取り出しておく。
- ③同じフライパンにチャーシュー、小松菜、長ねぎを入れて炒め、コンソメ、塩、こしょうで味を付ける。
- ④ご飯を入れて具と混ぜるように炒めたらカレー粉、炒り卵を加えて全体を炒めできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	456kcal	たんぱく質	11.2g	脂質	10.3g	カルシウム	123mg
鉄分	2.8mg	食物繊維	5.2g	塩分	1.5g		

小松菜ともやしの韓国海苔和え (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

小松菜	120g
もやし	60g
生姜	少々
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
韓国海苔	小3枚

●作り方

- ①小松菜は茹でて冷水にとる。水気を絞り4cmの長さに切る。もやしは茹でて水気を絞る。生姜は千切りにする。
- ②韓国海苔は食べやすい大きさにちぎる。
- ③酢、砂糖、塩、千切り生姜を混ぜ合わせる。
- ④小松菜、もやしを③の調味料と韓国海苔で和えできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	29kcal	たんぱく質	1.8g	脂質	0.1g	カルシウム	109mg
鉄分	1.9mg	食物繊維	2.1g	塩分	0.8g		

小松菜の豆知識

小松菜は、緑黄色野菜の中でも、カロテン、ビタミンC、ビタミンK、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルの豊富さがきわだっています。ビタミンCは冬場のほうれん草より多く、特にカルシウムは、ほうれん草の3倍含みます。カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収が良いことから、きのこ類と一緒に炒める料理もおすすめです。

