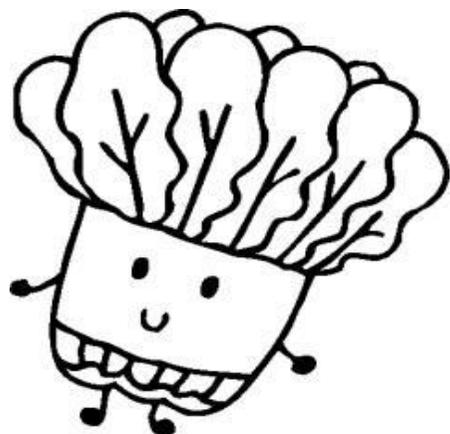


ほうれんそうを 使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善
推進協議会

月見ほうれん草(神岡支部)



材 料(2人分)
ほうれん草・・・150g(正味)
大根・・・100g
ツナ油漬缶・・・40g
白いりごま・・・少々
うずら卵・・・2個
味付けぼん酢・・・大さじ2

作り方

- ①ほうれん草は、色よく茹で、流水にとって冷まし軽く水気を切って、1センチに切る。
- ②大根はすりおろし、ザルにあけ水気を切る。
- ③皿に①のほうれん草をしき、その上に②の大根おろしを置く。
- ④その上に、汁気を切ったシーチキンをのせ、くぼみをつけて、うずら卵を落とす。
- ⑤白炒りごまをふり、味付けぼん酢をかけていただく。

エネルギー.....108キロカロリー
塩分.....0.6グラム



ホウレン草コロッケ(中仙支部)

材 料(2人分)

ほうれん草・・・80g	B	溶き卵・・・1/2個
じゃが芋・・・200g		水・・・60cc
A	[砂糖・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2		小麦粉・・・大さじ4
小麦粉・・・大さじ2		パン粉・・・適宜
にんじん・・・20g		揚げ油・・・適宜
鶏ひき肉・・・40g		(付け合せの野菜)
塩・・・少々		・キャベツ ・トマト
こしょう・・・少々		・ホウレン草と卵の 海苔巻



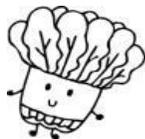
作り方

- ①ほうれん草は茹でて流水で冷まし、粗いみじん切りにして、よく絞る。
- ②にんじんはみじん切りにしてから茹でて冷ます。
- ③じゃが芋は3センチ角に切り軟らかくなるまで茹でて、茹で汁を捨て、火にかけて水分をとばす。
- ④Aを加え熱いうちに潰し、小麦粉を混ぜ合わせる
- ⑤沸騰したお湯にひき肉を入れ油抜きをし、火が通ったらザルにあけ、塩、こしょうをする。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、衣液を作る。
- ⑦⑤に衣液、パン粉の順につけ、中温の油で色づくまで揚げる。
- ⑧器に盛り、付け合せの野菜を添えて、お好みのソースでいただく。

エネルギー.....437キロカロリー
塩 分.....1.9g

1人当たり

ほうれんそう



“抜群の栄養価。健康増進決め手に”

* 緑黄食野菜のなかでも抜群の栄養価があります。
牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンB群、C、葉酸などが豊富なので、血液をつくる作用があります。

<選び方>

☆ 葉の色が濃く、葉先にピンとハリがありみずみずしいもの

<保存方法>

☆ 葉先が乾かないよう、しめらせた新聞紙で包む。ビニール袋に入れ冷蔵庫の野菜室に立てておく。

<調理方法>

☆ 浸し物、和え物、炒め物、ポタージュ等

<栄養成分>

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……………20キロカロリー
水分……………92.4グラム
たんぱく質……………2.2グラム
脂質……………0.4グラム
炭水化物……………3.8グラム

ほうれん草いっぱいメンチカツ (仙北支部)



材 料(2人分)
ほうれん草…1/2把
あいびき肉…180g
玉ねぎ…35g
卵…M1/2個
小麦粉、溶き卵、パン粉
揚げ油…適宜
付け合せの野菜(レタストマト等)

A
パン粉 大さじ2
牛乳 大さじ1
塩、こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草は、茹でて流水にとって冷まし、粗いみじん切りにして、よく絞る。玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②フライパンに油小さじ1(分量外)を熱し、玉ねぎを炒め、め、しんなりしたらほうれん草を加えて水気をとばすように炒め軽く塩、こしょうをして冷ます。
 - ③ひき肉にA、卵を加えて練り混ぜる。更に②を加えて練り6等分して丸める。
 - ④③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ中温の油でじっくりと揚げる。
 - ⑤器に盛り、付け合せの野菜を添える。
- ※味がついています。ソースをかけないでお召し上がり下さい。

エネルギー……………468キロカロリー
塩分……………0.7グラム

クルクル肉巻き(協和支部)

材 料(2人分)
ほうれん草…150g(正味)
にんじん…50g
豚バラ肉…100g
玉ねぎ…50g
小麦粉・油…適宜

A
減塩しょうゆ 大さじ1/2
粒マスタード・酢 各大さじ1/2
砂糖 小さじ1



作り方

- ①ほうれん草は、色よく茹でる。しょうゆ(分量外)をふり、ぎゅっとしぼっておく。
- ②にんじんは皮をむき細切りしてゆでておく。(電子レンジ500W3分が簡単)
- ③豚肉を広げ、軽く塩こしょうをふる。この上に①と②をクルクルと巻く。外側に小麦粉をまぶしておく。
- ④フライパンに油を敷き③を転がしながら炒める。
- ⑤すりおろした玉ねぎと、Aを混ぜフライパンに入れ絡ませながら煮詰める。食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

エネルギー……………242キロカロリー
塩分……………0.3グラム

