

小松菜を使った 簡単レシピ

～大仙市食生活改善推進協議会～



これまでに作成した、野菜を使った
簡単レシピはこちらから♪

▲大仙市ホームページ

**もう一皿(70g)野菜を
プラス! キャンペーン**

県民の
平均摂取量
286g

70g不足!
1日に
必要な野菜
350g

食事のポイントはこちら↓



©2015秋田県んだッチ

小松菜のシフォンケーキ (仙北支部)



- 材料 (直径17cmのシフォン型)
小松菜……………100g 粉チーズ……………30g
薄力粉……………80g スキムミルク……………大さじ2
卵……………4個 砂糖……………80g
牛乳……………50cc サラダ油……………30g
- 作り方
～下準備～
オーブンを190℃に予熱しておく。
小松菜はざく切りにし、牛乳を合わせてミキサーにかける。
卵は卵黄と卵白に分ける。
①ボウルに卵黄と砂糖40gを入れ、泡だて器でクリーム色になるまで混ぜる。サラダ油を加えてさらに混ぜる。
下準備でミキサーにかけた小松菜を加え、混ぜる。
②薄力粉は1～2回ふるって①に混ぜ合わせる。粉チーズとスキムミルクも加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
③別のボウルに卵白と砂糖40gを入れ、ミキサーでツノが立つまでしっかりと泡立てる。
④②に③をゴムベラで1さじすくい入れ、混ぜる。
残りの卵白もすべて加え、ゴムベラで混ぜる。
⑤シフォン型に④を流し入れたら1～2回型を台の上にトントンと打ちつける。
⑥オーブンの温度を180℃に下げ30分焼く。
⑦焼き終わったらすぐに逆さにして冷ます。
1切れあたり(8等分にした場合)
エネルギー……………178キロカロリー
塩分……………0.2グラム

小松菜のふりかけ (南外支部)



- 材料 (4人分)
小松菜……………150g ひじき(もどしたもの)…80g
ちくわ……………2本 塩豆……………40g
しらす……………大さじ2 油揚げ……………2枚
人参……………1本 めんつゆ……………大さじ3
しいたけ……………4枚 ごま油……………大さじ2
えのき……………80g ごま……………適量
- 作り方
①小松菜は1cmの長さに切る。
②ちくわは縦半分にきり、0.5cmに切る。
③人参は皮をむき、いちょう切りにする。
④しいたけは、石づきを少々切り、さいの目切りにする。
⑤えのきは、土がついているところを少し取り除き、0.5cmに切り、ほぐしておく。
⑥油揚げは、さいの目切りにする。
⑦フライパンに、ごま油を入れ材料を全て入れ、やわらかくなるまで炒め、めんつゆで調味する。
⑧最後にごまを混ぜてできあがり。

おおよそ一人あたり
エネルギー……………221キロカロリー
塩分……………2.3グラム
カルシウム……………83グラム

小松菜

“ビタミン・ミネラルなど不足しがちな
栄養素が豊富で、様々な身体の
不調に効果的！”

* β -カロテン、ビタミンC、カルシウム、ビタミンK、カリウム、鉄分など、豊富な栄養素を含み、疲労回復、免疫力向上、骨や歯の健康維持、美肌効果、老化防止、貧血予防、高血圧予防、便秘解消など様々な健康効果が期待できます。

<選び方>

☆葉の緑色が濃く鮮やかで、葉そのものが肉厚でみずみずしくピンと張っているもの。茎が太くしっかりしているもの。葉が大きくそろっていてやわらかいもの。

<保存方法>

☆丸ごとキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、根元を下にして立てて冷蔵庫で保存。
☆水で洗って食べやすい大きさに切り、水気をよくふき取って冷凍用保存袋に平らに並べて入れ、空気を抜いて冷凍庫で保存。

<調理方法>

☆煮物、炒め物、蒸し物、揚げ物、汁物

<栄養成分>

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……………13キロカロリー
水分……………94.1グラム
たんぱく質……………1.3グラム
脂質……………0.1グラム
炭水化物……………0.8グラム

生小松菜のじゃこサラダ (太田支部)



●材料 (2人分)

小松菜……………100g
ちりめんじゃこ……10g
にんにく……………2欠片
オリーブオイル…大さじ1強
白いりごま…………少々
ポン酢……………小さじ2

●作り方

- ①小松菜は根元までよく洗って水気をきる。
- ②葉は1口大に、茎は3cmに切る。
- ③にんにくを薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火にかけ、スライスしたにんにく、ちりめんじゃこの順に入れ、カリカリになるまで炒る。
- ⑤小松菜を器に盛り、④を回しかける。
- ⑥上からポン酢をかけ、ごまをふる。

1個あたり

エネルギー…………… 145キロカロリー
塩分…………… 0.6グラム

小松菜と油揚げの煮物 (西仙北支部)



●材料(4人分)

小松菜……………1袋
油揚げ……………1枚
えのき……………1房
だし汁……………200ml
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ2

●作り方

- ①小松菜は4cmの長さに切る。
油揚げは油抜きをし、短冊切りに切る。
えのきは石突きを切り落とし、半分の長さに切り手でほぐす。
- ②鍋にAを入れて火にかけ煮立たせ、①の食材を入れて煮る。
- ③小松菜がやわらかくなったら火を止め、器に盛って完成。

1人分あたり

エネルギー…………… 54キロカロリー
塩分…………… 0.9グラム