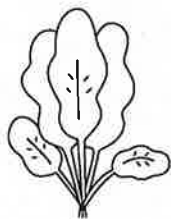


魚津の野菜で簡単クッキング⑤

魚津市農協野菜出荷協議会葉菜部会の
“小松菜”を使いました。



とろとろのクリーム煮で、心も体もぽっかぽか

小松菜とチキンのクリーム煮

材料 (2人分)		作り方
小松菜	1/2 束	①小松菜は3センチくらいに切り、茎と葉をわける。鶏もも肉は一口大に切って塩・こしょうをしておく。玉ねぎは薄切りする。 ②フライパンに鶏肉を入れて炒め、色が変わったら玉ねぎ、小松菜の茎の順に入れて炒める。 ③バターと小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を少しずつ加えて混ぜる。 ④とろみが出てきたら、コンソメと小松菜の葉を入れ、味をみて塩・こしょうで味つけする。
鶏もも肉	100 g	
玉ねぎ	中 1/4 個	
バター	大さじ2	
小麦粉	大さじ2	
コンソメ	1/2 キューブ	
牛乳	250cc	
塩・こしょう	適宜	

小松菜としょうがのさわやかな組み合わせです。

小松菜しょうがごはん

材料 (2人分)		作り方
米	2 合	① 米をとぎ、塩、しょうゆ、せん切りにしたしょうが、酒を入れて、普通の水加減で炊く。 ② 小松菜をゆでて固く絞る。しょうゆをかけ、もう一度絞る。(しょうゆ洗い) ③ 小松菜をみじん切りにし、炊き上がったご飯にまぜ、好みでごまをすりつぶしながらかける。
塩	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ1	
しょうが	1 かけら	
酒	大さじ1	
小松菜	半束	
しょうゆ	適宜	
ごま	適宜	

小松菜は、カルシウムが多く、また、アクが少ないので、下ゆでしなくてもいろいろな料理にアレンジできます。

小松菜のカルシウムは吸収されにくいので、動物性のたんぱく質やきのこなどのビタミンDと一緒に食べれば、吸収率がアップします！

