



材料(4人分) 1人分 218kcal/ 塩分 0.5g

- ほうれんそう…………… (茹でて) 20g
- ホットケーキミックス…………… 140g
- グラニュー糖(上白糖)…………… 10g
- 牛乳…………… 80g
- 卵…………… 1/2 個
- バター…………… 20g
- 甘納豆…………… 30g
- 粉砂糖…………… 適量

作り方

1. ほうれんそうは、軽く茹でて水をよくしぼって、ミキサーにかけるか、包丁で細かく刻みペースト状にしておく。
2. バターは湯煎で溶かしておく。
3. ホットケーキミックス・グラニュー糖・牛乳・卵を混ぜ合わせ、1のほうれんそうと甘納豆を入れる。
4. 均一に混ぜたら、溶かしバターを入れ軽く混ぜ合わせる。
5. カップに生地を流し込み、レンジ 500W で 1分 2～30 秒ぐらいかける。

Point 秒数は、カップの大きさによって違うので、様子を見ながら。1分ぐらいかけて、べたべたしているようであれば、10秒ずつかける。かけすぎると固くなるので注意!

簡単ほうれんそうの料理紹介!

朝食におすすめ

ほうれんそうのココット

材料(1人分) 1人分 172kcal/ 塩分 1.1g

- ほうれんそう…………… 60g
- ベーコン…………… 1枚(20g)
- 卵…………… 1個
- 塩・こしょう…………… 少々



作り方

1. 茹でたほうれんそうとベーコンをココットの器に入れ、塩・こしょうを軽くする。
2. 1の真ん中をへこませ、卵を割り入れる。電子レンジにかける前に卵黄のように、3～4か所穴をあけて、500W 1分半弱かける。
3. 卵は半熟程度で、ほうれん草と混ぜて食べても良い。

Point 卵黄に穴をあけておかないと、破裂するので注意!

ほうれんそうとえのきの和え物

材料(4人分) 1人分 69kcal/ 塩分 0.7g

- ほうれんそう…………… 150g
- えのき…………… 100g
- ツナ缶…………… 60g
- しょうゆ…………… 大さじ 1弱



作り方

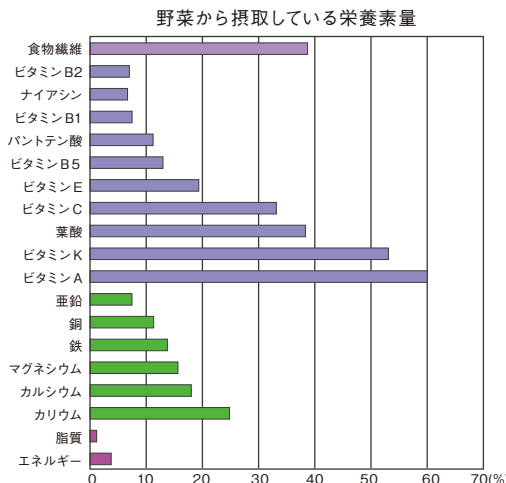
1. 鍋に湯を沸かし、えのきをさっと茹でて、取り出したら、ほうれんそうを茹でる。
2. えのきは半分ぐらいに切り、ほうれんそうも 4cmぐらいに切ったら、水をよく絞る。
3. ボールに2とツナ缶・しょうゆを入れ混ぜ合わせる。

野菜のはたらき

野菜から摂取される主な栄養素は、無機質とビタミンです。鉄やカルシウムは15%近く、ビタミンAやCに至っては50%前後を野菜に依存しています。また、食物繊維は、野菜に半分近く依存しています。

これらの含有量は野菜の種類で異なるため、効率よく、かつバランスよく無機質・ビタミンや食物繊維を摂取するためには、種々の野菜を組み合わせる摂取することが大切です。

野菜摂取量の多い人では、がんや循環器疾患などを抑えられるとの調査報告がたくさんあります。厚生労働省が1990(平成2)年より実施している全国14万人を対象とした長期追跡調査においても、野菜の摂取で胃がん発生率が低下したと報告しています。



出典：野菜等健康食生活協議会
http://www.v350f200.com/kenzen/jittai_b.html

ほうれんそう 野菜の女王

ポパイが、ほうれんそうを食べて、もりもりパワーを出す漫画をご存知の方も多いでしょう。ポパイは、子供たちに野菜を食べさせようとして苦勞しているアメリカのお母さんたちの強い味方でもありました。

栄養価抜群の緑黄色野菜

鉄分、β-カロテン、ビタミンCは、ほうれんそうの「おひたし」だけで、1日の目標摂取量を摂ることができるほど豊富に含まれています。鉄分はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップするため、その両方を多く含むほうれんそうは、貧血予防に有効です。ビタミンCはβ-カロテンとともに活性酸素を消去、免疫力を強化し、コラーゲンの合成を促して肌を美しく保つ。代謝をよくするビタミンB1・B2・B6のほか、カルシウム、カリウム、マグネシウム、マンガンなどのミネラルもバランスよく含んでいます。

緑色素クロロフィル

血中のコレステロールを減らし、しかもHDLコレステロール(善玉コレステロール)を増やすことがわかっています。肉食主義

者に動脈硬化症の人が少ないのは、クロロフィル摂取による、というのが定説です。さらにクロロフィルには発ガン性物質を解毒し、ガンを抑制するはたらきも推定されています。同じ緑黄色野菜でも、にんじんにはない働きです。

黄色素カロテノイド

ほうれんそうには、緑色に隠れて、ベータカロテン、ルテインなど黄色のカロテノイド色素が豊富に含まれています。これらは、強い抗酸化作用を持ち、体内の活性酸素を消去し、発ガンを抑えたり、老化を遅らせたりの働きがあります。

白血球増加因子(免疫能増強)

白血球の免疫機能を高める因子が見つかっています。

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

◆ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。