

野菜食べましょ～！

小松菜と桜エビの煮びたし

カルシウムたっぷり！！

<材 料> 2人分

小松菜 1束 桜えび大さじ2 鶏がらスープの素小さじ1

水お湯大さじ1 ごま油小さじ2

<作り方>

- ① 小松菜は根元を切り落とし3cmに切る。桜エビ大きい場合は粗く刻む。
- ② フライパンにごま油を熱し小松菜の茎、葉の順に入れて炒め、水、桜エビ、鶏ガラスープを入れて蓋をし柔らかくなるまで蒸し煮する。

※桜エビの代わりにシラスにしてもOKです。



小松菜の栄養素として特に注目すべきなのはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、そして食物繊維です。β-カロテンの特徴的な働きは、活性酸素と呼ばれる、身体を酸化してダメージを与える物質を取り除く『抗酸化作用』です。

桜えびにはたくさんの栄養素が含まれています。たんぱく質、脂質、カルシウム、キチン、キトサンなど。葉酸なども豊富に含まれています。小魚などに含まれている、DHA も含まれていて、カルシウムの多さ。なんと牛乳の6倍のカルシウム含有量です。

1人分 熱量 66Kcal 蛋白質 4.7g 脂質 4.3g 食物繊維 2.2g 塩分 1.2g