

い～な！ごはん

緑黄色野菜の代表格であるほうれん草は、栄養価の高い野菜です。特に、β-カロチン、ビタミンC、鉄を豊富に含んでいます。β-カロチンは、あぶらと一緒にとると吸収率が高まるため、炒め物や種実類であるごまやナッツ類との和え物がおすすです。

ほうれん草と人参のごま和え

【材料 4 人分】

・ほうれん草 1 束 ・人参 1 / 4 本

＜調味料＞（・すりごま 大さじ 2 ・しょうゆ 小さじ 2 ・砂糖 小さじ 2 だし汁 小さじ 2）

【作り方】

- ① すりごまはもう一度軽く炒ってすり鉢に入れ、よくすっておく。
- ② ほうれん草は水で洗い、ザルにあけて水気をきる。たっぷりの湯を沸かし、ほうれん草を根元の方から入れて色よく茹でて、冷水にとって冷ます。水気を絞って 4 c m 長さに切り、根本は食べやすく縦にさく。
- ③ 人参は皮をむいて、4 c m 長さ、5 mm 幅の短冊切りにする。軟らかくなるまで茹でて、水気を絞る。
- ④ ③、④を合わせ、＜調味料＞で和える。

【一口メモ】

【栄養価（1 人あたり）】

エネルギー	4 7 kcal
たんぱく質	2 . 3 g
脂質	2 . 6 g
炭水化物	4 . 5 g
食塩	0 . 4 g

β-カロチンは、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、免疫力を高める働きがあります。ビタミンC は風邪の予防に効果があると言われています。鉄は、貧血予防に効果があります。また、根元の赤い部分には、骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれているので、捨てずに食べるようにしましょう。

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
（猪名川町保健センター）

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp

