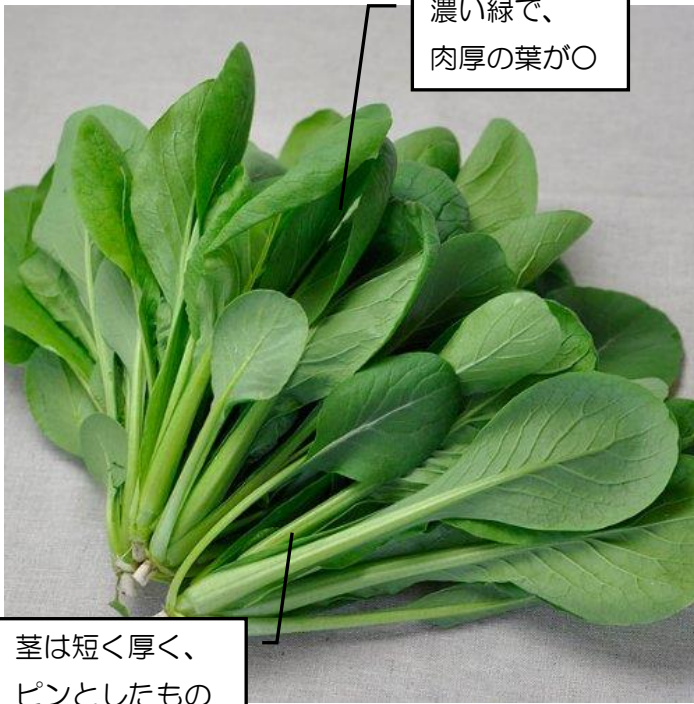


# 小松菜



- 旬は12～2月です。
- 鉄分やカルシウム、ビタミン A やビタミン C などを含む栄養価の高い緑黄色野菜です。
- カルシウムの量は野菜の中では飛びぬけて多いです。

＜保存法＞  
 軽く湿らせた新聞紙などで包み、立てて冷蔵庫に入れましょう。日持ちは2～3日です。  
 硬めにゆでれば冷凍できますよ。

## 小松菜との代表的な食べ合わせ



ちりめんじゃこ、桜海老、ごま、牛乳

⇒カルシウムを多く含む食材と食べ合わせ、骨を丈夫に！

きのこなどに多く含まれるビタミンDと一緒に食べると吸収率がアップ



### ●〇小松菜のミルク味噌汁〇●

＜材料＞（3人分）小松菜 1/3 束、南瓜 100g、だし汁 2.5 カップ、みそ大 3、牛乳 100cc

＜作り方＞味噌汁を作る要領で、牛乳をプラスするだけです♪写真の野菜は南瓜ときのことですが、何の野菜でも合いますよ。味噌や牛乳は好みに合わせて調節してくださいね。

【カロリー 80kcal, 蛋白質 3.6g, カルシウム 100mg, 塩分 1.5g】（1人分）

トマト、にんじん ⇒ ビタミンAで免疫力を高めましょう！

酢、オレンジ、レモン、イチゴ

⇒ ビタミンCでストレス予防や疲労回復を！

