

# 食材 de スマイル

～旬の食材で美味しく健康に!～

監修:山口理羅 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

旬の食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。

今回の食材は「ほうれん草」。

冬のほうれん草は夏よりもビタミンCが豊富です。

## 今回の食材 >> ほうれん草

### ほうれん草の効能

#### ●貧血予防効果のある栄養素が豊富

貧血予防効果のある鉄分、鉄分の吸収を促進するビタミンC、赤血球の合成を助ける葉酸など、鉄分不足を解消する栄養素が豊富に含まれています。

#### ●抗酸化作用やウイルスや細菌への抵抗力を高めるβカロテンが豊富

βカロテンは体内でビタミンAに変わるので、運動によって発生する、疲労につながる活性酸素を軽減したり抵抗力を高め、風邪などの感染症を予防する効果が期待できます。

#### ●冬のほうれん草は

ビタミンC含有量が約3倍

ほうれん草は一年中手に入りますが、甘みが増して美味しくなるのは旬の冬です。夏に採れるほうれん草に比べ、冬のほうれん草はビタミンCが約3倍多く含まれています。

### 調理ポイント

ほうれん草には苦味の元であるシュウ酸が含まれており、茹でたり、加熱後水にさらすことであく抜きができます。



エネルギー606kcal  
タンパク質22.2g  
脂質24.3g  
食塩相当量2.4g

## ほうれん草としめじのクリームスープパゲッティ

### ▶材料(2人分)◀

- スパゲッティ…160g ●ほうれん草…100g
- しめじ…50g ●ベーコン…40g
- オリーブオイル…12g(大さじ1) ●粉チーズ…少々

A { 水…400ml 牛乳…400ml コンソメ…3g(小さじ1)  
塩…少々 ブラックペッパー…少々

### ▶作り方◀

- 1.ほうれん草は水でよく洗い、根元を切らずに耐熱皿に入れてふんわりとラップをする。電子レンジで約1分加熱後、冷水にさらし、あら熱が取れたら水気を絞る。根元を切り落として約4cmの長さに切る。
- 2.しめじは石づきを切り落としてほぐし、ベーコンは約1cm幅に切る。
- 3.フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンとしめじを炒め、火が通ったら水400mlを入れる。
- 4.沸騰したらスパゲッティを半分に折って3のフライパンに入れ、麺が固まらないように時々混ぜながらパッケージに表記されているゆで時間通りにゆでる。
- 5.スパゲッティの芯がなくなったら、水以外のAの調味料を入れ、沸騰直前に火を止める。
- 6.1のほうれん草を入れて、さっと混ぜる。
- 7.お皿に盛り、お好みで粉チーズをかける。

ここがポイント!

スープパゲッティにすることで牛乳のカルシウムも摂取できるメニューです。牛乳が苦手な方は代わりに豆乳で作るのもオススメです!