

# Shiga Healthy Recipe vol.5

滋賀の食材をつかったヘルシーレシピ

今回の健康食材

## ほうれん草

ビタミン類やミネラルなど、どれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。

■抗発ガン作用や免疫を活性化する作用が！  
ほうれん草にはたくさんのカロテンが含まれ、そのひとつのβ-カロテンには抗発ガン作用や免疫賦活作用があります。

■骨の形成や健康維持にも効果的  
豊富に含まれるマンガン、カルシウム、マグネシウムの相乗効果で、骨の形成や健康維持に役立ちます。



収穫時期

10月～6月

主な産地

草津市、東近江市、守山市、栗東市など



エネルギー  
513 kcal

塩分  
1.3g

調理時間  
25分

### Point

えびは低カロリーのたんぱく源です。抗酸化作用のあるビタミンEや現代人に不足しがちな亜鉛も含まれています。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

## Recipe 1

### えびとほうれん草のパスタ

クリームチーズを加えるだけでコクのあるソースになります。

#### 材 料 (作りやすい分量・2人分)

ほうれん草 …200g	小麦粉 …大さじ1
ブラックタイガー …100g	クリームチーズ(室温に戻す) …30g
スパゲッティ …160g	塩・粗挽き黒胡椒 …各少々
オリーブ油 …大さじ1	A) コンソメ …1/2個
にんにく(みじん切) …1/2片分	牛乳・水 …各100ml

#### 作り方

- ほうれん草はゆでて長さ3cmに切る。えびは殻と背わたを取り、片栗粉と塩少々(各分量外)を揉み込んで水洗いし、水分を取る。食べやすく斜めそぎ切りにする。
- スパゲッティを包材の表示どおり、ゆで始める。
- フライパンに油とにんにくを入れ、香りがでたら小麦粉をまぶしたえびを入れて炒める。えびの色が変わったらAを入れて煮立て、クリームチーズを少量ずつ加えて溶かす。ほうれん草を加え、塩と胡椒で味を調える。ゆで上がった②を加えて和える。

## Recipe 2

### ほうれん草とツナのキッシュ

ほうれん草と卵が主役のキッシュは栄養たっぷりです。

#### 材 料 (作りやすい分量・2人分)

ほうれん草 …1/2束(100g)	A) 牛乳 …60ml
ツナ缶(ノンオイル) …小1缶(70g)	マヨネーズ …大さじ1/2
卵 …2個	塩・胡椒 …各少々
スライスチーズ …1枚	

#### 作り方

- ほうれん草は、ゆでて3cm長さに切る。ツナは缶汁を切る。
- 卵はボウルに入れて溶きほぐす。①とAを加え、スライスチーズを細かくちぎって入れ、よく混ぜる。
- ②つの耐熱皿に分け入れ、オーブントースターで中まで火が通り、焼き目が付く程度まで20～30分焼く。

### Point

ほうれん草は鉄をはじめ、体力を増進させる栄養素を豊富に含んでいます。しかし、植物に含まれる鉄は吸収率が悪いので吸収をよくするたんぱく質やクエン酸と一緒に摂ると効果的です。



エネルギー  
191 kcal

塩分  
1.1g

調理時間  
35分

※エネルギー、塩分は1人分の値です