



キッチンだより No.20

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

3月

小松菜



小松菜にはほうれん草の約5倍の
カルシウムが含まれています。
カルシウムは骨や歯を形成し、
骨粗鬆症予防にも大切な栄養です。
カルシウムは**ビタミンD**と一緒に取ることで
吸収率がアップします。
ビタミンDは鮭やカレイ、しらすなどの魚類、
干しシタケ、きくらげなどのきのこ類に
多く含まれています。
また、小松菜は**鉄**も多く含まれています。
鉄は血液中で酸素を全身に
送り届ける働きがあります。

目利きのポイント

⇒緑色が鮮やかで葉先まで元気のあるもの、
茎に張りともみずみずしさがあるものを選びましょう。

調理、保存のポイント

⇒湿らせた新聞紙に包み、立てて野菜室で保存します。
すぐ食べきれない時は軽く茹でてから冷蔵、冷凍保存しましょう。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>