

# 小松菜

12～2月

ほうれん草とともに青菜の代表的存在。カロテン、ビタミンC、鉄などを豊富に含む、栄養価の高い緑黄色野菜。ほうれん草と違ってあくがほとんどないので、下ゆでせずに使える。



## 下処理

アクが少ないので、ゆでたあと水にとらなくてよい。纖維のかたい葉の方からゆでる。ゆで上がったら水にとらず、ザルにあげて水気をきると同時に冷ます。

## 保存方法

乾燥しおれないように霧吹きなどで水をふき、新聞紙に包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫へ。2～3日はもつが、鮮度が落ちやすいので早めに使う。

## Let's COOK

### 小松菜炒り豆腐炒め



#### 材料 (2人前)

小松菜	1束
豆腐	1丁
ゴマ油	大さじ1

〈調味料〉	
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ2

- ①豆腐は軽く水気を切る。小松菜は根元を切り落としてきれいに水洗いし、水気を切って2cmの長さに切る。
- ②フライパンを強火で熱し、豆腐を炒る。豆腐の水分が飛び、ポロポロになればゴマ油を加えてからめる。小松菜を加えてしんなりするまで炒める。
- ③〈調味料〉を加え、全体にからめるように炒め合わせて器に盛る。

