



小松菜のチーズケーキ

<材料> 18cm丸型1つ分 (8人分)

小松菜	45g
クリームチーズ	200g
生クリーム	200g
砂糖	70g
卵	2個
薄力粉	40g
レモン汁	20g

<Shuポイント>

クリームチーズは常温にしておくことで他の食材と混ざりやすく、時短になります。

調理
時間
60分

<作り方>

1. オーブンを180℃に予熱する
2. 小松菜をさっと茹で、生クリームと一緒にミキサーにかける。
3. クリームチーズと砂糖をボウルに入れ、クリーム状になるまで混ぜる
4. 3に溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜる
5. 薄力粉をふるいながら入れよく混ぜる
6. レモン汁を入れよく混ぜ、2を入れてよく混ぜる
7. 型にクッキングシートをひき、流し入れ180℃で40分焼く

【管理栄養士の卵から】

小松菜はビタミン類、ミネラルなどに富み、非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。

特にカロテンが多く、抗発ガン作用や体内でビタミンAに変換され髪や目の健康維持や視力維持などのはたらきがあります。



気になる栄養価 (八等分した一人分)

エネルギー	: 264kcal
たんぱく質	: 5.3g
脂肪	: 20.3g
炭水化物	: 14.5g
塩分	: 0.3g

主菜

副菜

副菜
(デザート)

★間食

<アピールポイント>

子どもから大人までみんなが大好きなチーズケーキに小松菜を入れました。小松菜をペースト状にしているので小松菜の繊維を感じることはありません。小松菜の味もあまりしないので野菜嫌いの方でも美味しく食べることができます。

焼きたてもふわふわとしていて美味しいのですが、冷やすとより濃厚なチーズケーキになり違った美味しさを味わうことができます。

小松菜のペペロンチーノ



<材料>

パスタ	100 g	鷹の爪	1本
こまつな	100 g	オリーブオイル	15 g
赤パプリカ	20 g	塩	1.0g
黄パプリカ	20 g	コショウ	少々
ベーコン	30 g	しょうゆ	5 g
パセリ	少々		
にんにくチューブ	10 g		

調理
時間
20分

<Shuポイント>

鷹の爪は、種を取ると辛さを感じません。
鷹の爪やにんにくは、お好みでご使用ください。。

<作り方>

1. 小松菜は約1.5cm、パプリカは薄切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る
2. パスタは茹でる
3. フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ炒める。
4. ベーコンと小松菜の茎を加えて炒め、火が通ったら、小松菜の葉とパプリカをさらに加えて炒める（☆小松菜の芯のシャキシャキ感がお好みの方は、葉っぱと一緒に入れてください）
5. 茹で上がったパスタを3に加え、塩コショウとしょうゆで味付けする
6. お皿に盛り、パセリをかけて完成

【管理栄養士の卵から】

小松菜に含まれるカルシウムやβカロテンは、牛乳と一緒に摂取することで吸収率がアップします。

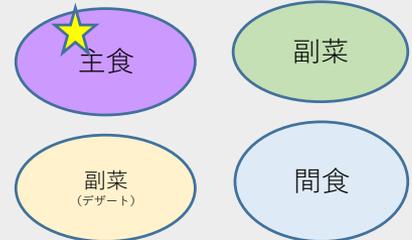
パプリカは甘く、ビタミンCが豊富です。

生食にも向いていますのでサラダでも食べてみてください！



気になる栄養価（一人分）

エネルギー	: 686kcal
たんぱく質	: 19.6g
脂肪	: 28.9g
炭水化物	: 82.9g
塩分	: 2.8g



<アピールポイント>

1日に必要な野菜は**350 g**です。そのうち、緑黄色野菜は**120 g** 摂取することが望ましいとされています。

このペペロンチーノを食べると、1日に必要な緑黄色野菜**120 g** を摂取することができます。赤・黄パプリカを使用することによって、色鮮やかに仕上げました。

小松菜のクリーム煮

<材料> (一人分)

小松菜	50 g	牛乳	50 g
鶏もも肉	30 g	コンソメ	2 g
しめじ	25 g	塩	少々
玉ねぎ	25 g	こしょう	少々
バター	2 g	水	100 g
薄力粉	5 g		

調理
時間
20分

<Shuポイント>

バターと小麦粉をしっかりなじませることで、ダマになりにくくなめらかに仕上がります。

<作り方>

1. 小松菜は3cm、玉ねぎはくし型に切り、しめじは石づきを取って、ほぐし、鶏肉は1口サイズに切る
2. 鍋にバター10gを入れ、玉ねぎを弱火で炒める。しんなりしたら鶏肉としめじを入れて炒め、炒まったら小麦粉を振り入れる。
3. 水とコンソメを入れて煮る
4. 小松菜を加えて少し煮たら牛乳を入れてひと煮たちさせ、塩とこしょうで味をととのえる

【管理栄養士の卵から】

小松菜は**カルシウム**を多く含んでおり、特にカルシウムが不足しがちな女性に積極的に食べてほしい野菜です。また、**β-カロテン**や**ビタミンC**が豊富なので、風邪の予防や肌の調子を整えるのにも効果があると言われています。



気になる栄養価 (一人分)

エネルギー	: 153kcal
たんぱく質	: 8.9g
脂肪	: 8.2g
炭水化物	: 11.6g
塩分	: 1.1g

主菜

★副菜

副菜
(デザート)

間食

<アピールポイント>

葉が柔らかく甘みのある小松菜は、クリーム味との相性抜群！！クリーム煮といえば生クリームを使う場合もありますが、今回は牛乳を使用することでエネルギー・脂肪を抑え、あっさり仕上げました。

小松菜や牛乳に含まれるカルシウムは、ビタミンDと一緒に食べることで吸収率を上げることができるので、今回はビタミンDが多く含まれているしめじを合わせました。

優しい味わいで体がぽかぽか温まる冬にぴったりのメニューです。

小松菜と鮭のクリームパスタ

<材料> (一人分)

小松菜	50g	コンソメ	2.5g
鮭	70g	バター	10g
しめじ	30g		
パスタ	100g		
牛乳	200ml		
小麦粉	5g		

調理
時間
40分

<Shuポイント>

小麦粉を入れる際には、少しずつ入れるとダマになるのを防ぐことができます。

<作り方>

1. パスタをゆでる
2. 鮭をぶつ切り、小松菜は2cm幅、しめじは石づきの部分を切る
3. フライパンにバターを入れ、溶けたら鮭と小松菜としめじを入れて炒める
4. 小松菜がしんなりしてきたら、牛乳、小麦粉、コンソメを入れてよく混ぜる
5. パスタが茹で上がったらざるにあける
6. 4に茹でたパスタを入れ、絡める

【管理栄養士の卵から】

鮭にはDHAとEPAという脂肪酸が含まれています。これらは動脈硬化の予防や、中性脂肪を減らす働きがあるともいわれています。肌を健康に維持するビタミンAやその他のビタミン類も多く含んでいます。



気になる栄養価 (一人分)

エネルギー	: 770kcal
たんぱく質	: 35.6g
脂質	: 27.1g
炭水化物	: 90.7g
塩分	: 1.5g

★ 主食

副菜

副菜
(デザート)

間食

<アピールポイント>

みなさんは小松菜というと苦みがあるというイメージが強いかと思います。クリームパスタにすることで、苦味が抑えられるため、食べやすくなります。

小松菜みそ麻婆豆腐



<材料> (一人分)

小松菜	50g	片栗粉	7.5g
絹ごし豆腐	100g	ごま油	1.5g
豚ひき肉	50g	サラダ油	1.5g
しょうが	2g	水	75g
豆板醤	2g		
みそ	5g		
★酒	5g		
★砂糖	5g		
★濃口醤油	5g		
★こしょう	0.3g		

調理
時間
15分

<作り方>

1. 小松菜と豆腐を切る
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、しょうがが香りが立つまで炒める。そして色が変わるまでひ肉を炒め、豆板醤と味噌を入れる。水1 + 1/2カップを加え、ひと煮立ちさせる
3. 小松菜の茎、豆腐を加え、酒、砂糖、濃口しょうゆ、こしょうを加えてひと煮し、小松菜の葉先を加え、中火にして1分ほど煮る
4. 水溶き片栗粉をよく混ぜて加え、豆腐をくずさないようにゆっくり混ぜて1分ほど煮てとろみをつけ、ごま油をまわし入れ、火を止める



【管理栄養士の卵から】

小松菜はβ-カロテン、ビタミンC、鉄分を豊富に含む栄養価の高い野菜です。また、豚肉にはビタミンB1が豊富です。そのため、疲労回復、美肌効果、貧血予防、風邪予防などに効果的です。
よく噛んでしっかり食べましょう！

気になる栄養価 (一人分)

エネルギー	: 281kcal
たんぱく質	: 15.9g
脂肪	: 15.5g
炭水化物	: 17.1g
塩分	: 1.8g

★主菜

副菜

副菜
(デザート)

間食

<アピールポイント>

子供から大人まで大好きな麻婆豆腐は家族に人気のメニューですね。小松菜を入れることで、手軽においしく栄養価を高めることができます。

また、お子さんでも簡単に作ることができ、経済的なメニューですね。



小松菜のポタージュ

<材料>

小松菜	45g
たまねぎ	35g
じゃがいも	35g
牛乳	60cc
生クリーム	40cc
バター	5g
コンソメ(顆粒)	1g
食塩	少々

調理
時間
40分

<Shuポイント>

- ・たまねぎを炒める際には、しんなりする前に焦げてしまわないようによく混ぜながら炒めると良いでしょう。
- ・牛乳と生クリームを加えた後は沸騰しないように、温度を確認しながら加熱しましょう。

<作り方>

1. 小松菜は軸を少し切り落とし、2cmくらいの長さに切り水洗いする
2. たまねぎの皮をむき、ヘタを切ってから繊維にそって薄くスライスし、じゃがいもは皮をむき薄くスライスしておく
3. フライパンにバターを入れて中火で熱し、全て溶けたらたまねぎとじゃがいもを炒める
4. たまねぎがしんなりして、じゃがいもの周りが透き通ってきたら小松菜とコンソメを入れて炒める
5. 全体的にかさが半分くらいになったら、水100mlを入れて蓋をし、沸騰してから5分間煮る
6. 5分経ったら火を止め、全体の温度が下がってからミキサーでポタージュ状にする
7. ポタージュ状になったら牛乳と生クリームを加え、沸騰しないように混ぜながら加熱し、味が薄い場合は食塩を加える

【管理栄養士の卵から】

小松菜には多くの**ビタミンK**が含まれており、**止血作用**や**骨の形成**に関与しています。
また、**カルシウム**や**鉄分**も多く含まれ、**緑黄色野菜**の中でも**栄養価が高い野菜**です。



気になる栄養価 (一人分)

エネルギー	: 295kcal
たんぱく質	: 6.4g
脂質	: 21.8g
炭水化物	: 18.9g
塩分	: 0.8g

主菜

★ 副菜

副菜
(デザート)

間食

<アピールポイント>

小松菜には独特なくさみがありますが、ポタージュの材料に牛乳だけでなく生クリームも使用することでよりクリーミーになり、小松菜のくさみが和らぎ飲みやすくなります。

小松菜だけでなくたまねぎとじゃがいもを一緒に使用し、しっかりと炒めることで甘味も増して美味しくいただけます。



小松菜のカップ焼き

<材料>

小松菜	80g	お好みソース	少々
ベーコン	10g		
たまねぎ	60g		
しめじ	20g		
卵	50g		
餃子の皮	6枚		
チーズ	10g		
サラダ油	10g		
塩こしょう	少々		

調理
時間
50分

<Shuポイント>

卵液などを入れる前に餃子の皮を焼くことで中身が漏れにくくなります。

<作り方>

1. 小松菜・ベーコン・玉ねぎ・しめじを食べやすい大きさに切る
2. 1を塩コショウを加えてしんなりするまで、フライパンでじっくり炒める
3. 2を卵と共にしっかり混ぜる
4. 型を用意し、餃子の皮を3枚敷いて5分程オーブンで焼き、3を入れ、スライスチーズをちぎって乗せる
5. 4を170°Cのオーブンで20~30分ほど焼く
6. お好みソースを仕上げにかける

【管理栄養士の卵から】

小松菜にはカロテンやビタミンC、カルシウムが豊富に含まれています。これらの効果によって**肌荒れの予防等**の高い効果があります。また、カルシウム以外にもミネラルを豊富に含み、**貧血や骨粗しょう症を防ぐ**効果が期待できます。



気になる栄養価（一人分）

エネルギー	: 367kcal
たんぱく質	: 14.9g
脂質	: 22.6g
炭水化物	: 25.4g
塩分	: 0.7g



<アピールポイント>

卵に含まれるたんぱく質によって小松菜の鉄吸収率が増し、貧血改善や美肌に効果的です。

また、餃子の皮を器として利用するのでそのままかじって食べることができ、お子さんも楽しく食事ができます。



小松菜の塩焼きそば

<材料> (一人分)

小松菜	50g
中華麺	120g
にんじん	20g
豚肉	40g
水	30cc
●鶏がらスープの素	3g
●あらびき黒こしょう	1g
●食塩	少々
●ごま油	2g
サラダ油	適量

調理
時間
20分

<Shuポイント>

- ・野菜は大きめにカットし食材の食感を残しつつ、色鮮やかな見た目になるよう工夫をしました。
- ・麺ほぐしの水分はしっかり蒸発させてください。

<作り方>

1. 小松菜と人参は、4cmくらいの長さに切り、豚肉は食べやすい大きさに切る
2. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と人参を炒める
3. だいたい火が通ったら小松菜を入れ炒め合わせ中華麺と水を入れて蓋をする
4. 3分程蒸し焼きにして、麺がほぐれてきたら、●の調味料を入れて混ぜ合わせる
5. 調味料が均一に混ざれば、皿に盛りつけ完成

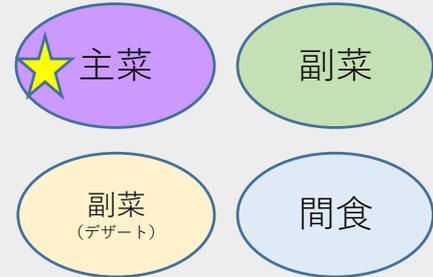


【管理栄養士の卵から】

小松菜には多くの**カルシウム**が含まれており、その量はほうれん草の3倍です。カルシウムの吸収を促進する**たんぱく質**(豚肉)と食べ合わせることで**効率よくカルシウム**を吸収できます。鉄やカルシウムは単独では体の中に吸収されにくいので食材を組み合わせると吸収率をUPさせましょう！

気になる栄養価 (一人分)

エネルギー	: 481kcal
たんぱく質	: 13.1g
脂質	: 23.3g
炭水化物	: 50.8g
塩分	: 2.5g



<アピールポイント>

小松菜には独特なおいがありますが、豚肉のうま味がマッチしてとても食べやすい味になっています。焼きそばに入れる野菜といえばキャベツが一般的です。その代替として小松菜を使用することでカルシウムやビタミンなど豊富な栄養素を摂取することができます。

小松菜を使っていつもの焼きそばとはちがった一品にしてみるのはいかがでしょうか。



小松菜のケーキサレ

<材料> 20cm×8cmパウンドケーキ型使用（4人分）

小松菜	200g
ホットケーキミックス	180g
牛乳	180cc
卵	1個
ツナ缶	1缶
ウインナー	40g
玉ねぎ	40g
スライスチーズ	40g
鶏がらスープの素	2.4g

調理
時間
30分

<Shuポイント>

- ・炒めた具材の粗熱はしっかり取ってください。
- ・小松菜はある程度形が残る程度に刻むことで、色鮮やかな見た目になります。
- ・チーズはとろけて、うま味が増します。

<作り方>

1. オーブンを180℃に予熱しておく
2. 小松菜は根元を切り落として2cm幅に切る
玉ねぎ、ウインナーは薄切りにする
3. フライパンに小松菜、玉ねぎ、シーチキン、ウインナー、鶏がらスープの素を入れ、水分が飛ぶまで炒める
4. ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる
5. 3と小さく切ったスライスチーズを入れ、さっくりと混ぜ合わせる
6. 型に5を流し入れる
7. 180℃に予熱したオーブンで20分焼く
8. 竹串を刺して生地が付かなければ完成

【管理栄養士の卵から】

小松菜には、美容効果や免疫機能を高める**カロテン**や**ビタミンc**、貧血予防になる**鉄分**などの栄養素が多く含まれています。また、小松菜や牛乳、チーズには、骨づくりに欠かせない**カルシウム**が豊富に含まれています。手軽に野菜が摂れるので、おすすめです。



気になる栄養価（一人分）

エネルギー	: 351kcal
たんぱく質	: 14.8g
脂質	: 15.3g
炭水化物	: 38.4g
塩分	: 1.5g

主菜

副菜

副菜
(デザート)

★間食

<アピールポイント>

ケーキサレとはフランス語で、『塩味のケーキ』という意味で、砂糖を入れないお惣菜ケーキのことです。野菜やチーズの入ったケーキサレはいろいろな食材をバランス良く食べられるので、野菜が苦手な子どもにもおすすめです。またケーキサレは、生地を作って材料を入れたら、あとはオーブンに入れて焼くだけなのでとても簡単です。

小松菜は、油を含むシーチキンやウインナーと炒めることで、青臭さが消えて食べやすくなります。特産品や旬の野菜など好みの具材で作ってみてください！

小松菜とベーコンのキッシュ

<材料> (6人分)

小松菜	90g (3株)	卵	2個	A
ベーコン	70g	牛乳	100cc	
マッシュルーム	50g	ピザ用チーズ	40g	
マーガリン	12g	塩	0.6g	
塩	0.6g	こしょう	0.05g	
こしょう	0.01g			
冷凍パイシート	160g (1枚)			

調理
時間
40分

<Shuポイント>

タルト型は18cmのタルト型を使用しました。型からはみ出した冷凍パイシートは、なるべく厚さが均等になるように底に敷きます。敷いた後にフォークで数カ所さしておくとう型から外しやすくなります。

<作り方>

1. オーブンを200℃に予熱しておく。冷凍パイシートは常温で解凍しておく。
2. 小松菜は3cm幅、ベーコンは1cm幅、マッシュルームは7mm幅に切る。ボウルにAを入れて混ぜておく。
3. パイシートはタルト型よりも一回り大きくなるように麺棒でのばし、型に敷き詰める。
4. フライパンにマーガリンを入れて熱し、ベーコンを入れて炒め、軽く火が通ったら、小松菜の茎、マッシュルームを入れる。最後に小松菜の葉を入れて、しんなりするまで中火で炒め、塩こしょうをする。
5. 4を2のボウルに入れて混ぜ、タルト型に注ぎ、200℃で20分焼く。
6. 粗熱をとってから型からはずし、6等分に切る。

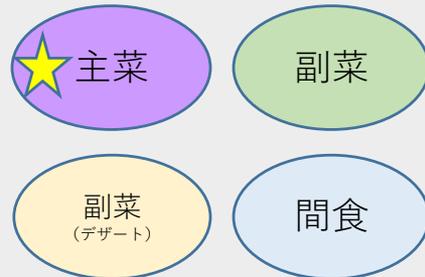
【管理栄養士の卵から】

小松菜はほうれん草に比べ**カルシウム**や**鉄分**が多く含まれています。このメニューは**小松菜**に加え、**牛乳**、**チーズ**を使っているため、おいしく**カルシウム**の補給ができます。女性や成長期のお子さんにはぜひ。



気になる栄養価 (一人分)

エネルギー	: 222cal
たんぱく質	: 6.8g
脂肪	: 18.0g
炭水化物	: 8.3g
塩分	: 0.9g



<アピールポイント>

小松菜はほうれん草と違い、下ゆでせずにそのまま炒めることができます。キッシュというとなかなかイメージがありますが、このメニューは冷凍パイシートを使用することでパイ作りの手間を省き具材を炒めて卵液と混ぜ、オーブンで焼くだけで簡単です。小松菜はほうれん草に比べ野菜の苦みが少ないと言われていおり、チーズも入っているため野菜嫌いの子でも食べやすいと思います。生クリームではなく牛乳を使用したことで、あっさりとしており、他のメニューとも食べ合わせが良いです。

小松菜ホットサンド

<材料>1人前

食パン	1枚(50g)
小松菜	50g
卵	25g(1/2個)
ベーコン	15g
チーズ	15g
バター	5g
鶏がらスープの素	適量
マヨネーズ	適量
ブラックペッパー	少々

調理
時間
20分

<Shuポイント>

食パンにマヨネーズを塗っておくことで、炒めた小松菜とベーコンからでる油や水分が食パンにしみ込むことを防ぎます。

<作り方>

1. 小松菜を洗い、芯の部分は1cm程度、葉の部分はざく切りにする。
2. ベーコンを食べやすい大きさに切る。
3. 卵は目玉焼きにする。
4. フライパンに油を熱し、ベーコン、小松菜の芯の部分を炒める。しんなりしてきたら小松菜の葉も加え炒める。
5. 鶏がらスープの素とブラックペッパーで味を整え、フライパンから取り出す。
6. 食パンに薄くマヨネーズを塗り、目玉焼きと⑤をサンドする。
7. フライパンにバターを熱し、サンドしたものを焼いていく。(中～弱火)上から少し押さえつけるようにすると良い。
8. 両面焼き色がついたら完成。

【管理栄養士の卵から】

小松菜にはほうれん草の3倍以上のカルシウムが含まれており、骨粗鬆症や貧血の予防に働きます。また、ビタミンCと食物繊維のみ欠けている卵とチーズに小松菜を加えることで不足している栄養素が補えて、より栄養バランスがアップします!



気になる栄養価 (一人分)

エネルギー	: 345kcal
たんぱく質	: 13.9g
脂肪	: 20.5g
炭水化物	: 25.3g
塩分	: 2.0g



<アピールポイント>

ホットサンドはホットサンドメーカーがないと作ることができないと考えている方もいるかもしれませんが、しかし、ホットサンドメーカーがなくても簡単に作ることができます。

小松菜をホットサンドに加えることで朝食や軽食として楽しむことができます。定番であるベーコンやチーズも入っているので小松菜を生かしつつ、食べやすいホットサンドになっています!



ロール小松菜

<材料>

小松菜	150g	ベーコン	15g
豚粗挽き肉	70g	人参	20g
たまねぎ	120g	黒コショウ	少々
人参	30g	コンソメ	5g
卵	25g		
パン粉	15g		
牛乳	15cc		
塩コショウ	少々		

調理時間
1時間

<Shuポイント>

小松菜の大きい葉の部分を使うときれいに包むことができます。しっかり煮込むことで箸で簡単に切れる柔らかいロール小松菜が完成します。

<作り方>

- ①小松菜をゆでてゆで終わったら水気を切る。そして葉と茎の部分で切りわけ。
- ②玉ねぎとにんじんをそれぞれみじん切りにしてレンジで600w1分で温める。添えるにんじんは縦3cm、横1cmの大きさに切っておく。
- ③お肉と牛乳、卵パン粉、塩コショウを加えて軽くこねる。
- ④粗熱が取れた玉ねぎと人参を③に入れてしっかりとこねる。
- ⑤小松菜を3枚ほど横に少し重ねるようにして置き、俵型にしたお肉をした側において包むようにして丸めて最後は爪楊枝で止める。
- ⑥鍋に敷き詰めてベーコン、ニンジン、小松菜の茎を入れる。
- ⑦水150mlを入れてコンソメを入れたらぐつぐつ言うまで中火、そこからは弱火で20分ほど煮る。
- ⑧おさらに盛り付けたら黒こしょうを上からふる。

【管理栄養士の卵から】

小松菜にはカルシウムがほうれん草の3倍含まれています。カルシウムには骨や歯を丈夫にする働きがあります。また、カルシウムはマグネシウム、ビタミンC、ビタミンKと一緒に摂取することで吸収率が上がります。小松菜にはこれらの栄養素が含まれているため効率よくカルシウムを摂取することができます。



気になる栄養価（一人分）

エネルギー	: 405kcal
たんぱく質	: 23.7g
脂肪	: 20.9g
炭水化物	: 30.8g
塩分	: 3.0g

★主菜

副菜

副菜
(デザート)

間食

<アピールポイント>

お肉を包んで食べる料理といえばロールキャベツやロール白菜を思い浮かべる方が多いのではないかと思います。その中で私は年中売られており、気軽に食べれる方法はないかなと考えたところ小松菜で代用できるのではないかと考え、ロール小松菜を作ってみました。小松菜がとろとろでとてもジューシーなロール小松菜を作ることができました。とても食べ応えもあり、簡単に作ることができるため、ぜひ挑戦してみてください！

小松菜のチーズオムレット

<材料> 直径20cmのフライパンを使用 (4人分)

小松菜	100g	} A
ベーコン	40g	
チーズ	50g	
卵	4個	
マヨネーズ	12g	
塩	1.2g	
黒こしょう	少々	
オリーブオイル	9g	
ケチャップ	20g	

調理
時間
20分

<Shuポイント>

生地を裏返すときは、お皿やフライパンの蓋を使うと上手く裏返すことができます。小松菜は茹でてから調理してもOKですが、炒めた方が短時間で簡単に調理できます。

<作り方>

- 1.小松菜は根元を切り落とし3cm幅に切る
- 2.ベーコンは1cm幅に切る
- 3.ボールに卵を割入れ、チーズとAを入れ、よく混ぜ合わせる
- 4.熱したフライパンにベーコンと小松菜を入れ炒める
- 5.4をフライパンから3のボールに移し混ぜる
- 6.中火に熱したフライパンにオリーブオイルを引き、5を流し入れ、縁が固まってきたら蓋をして弱火で5分程、卵に火が通る程度に焼く
- 7.裏返して弱火で4分焼き、中まで火が通ったら火を止める
- 8.適当に切り分けて器に盛り付け、ケチャップを添える

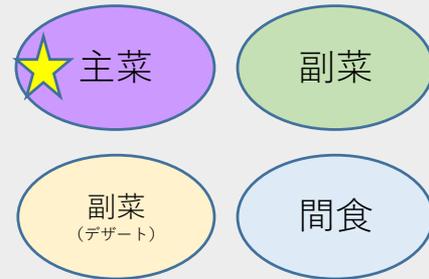


【管理栄養士の卵から】

小松菜にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムはビタミンDを同時に摂ることで吸収率が上がります。このレシピはビタミンDを多く含むチーズと一緒に使っています。また、小松菜には鉄も多く含まれており、女性に多い貧血を予防してくれますので積極的に摂り入れたい食材です。

気になる栄養価 (一人分)

エネルギー	: 213kcal
たんぱく質	: 10.9g
脂質	: 17.1g
炭水化物	: 2.5g
塩分	: 1.3g



<アピールポイント>

小松菜を使って、簡単で短時間でできるオムレットを考えました。小松菜を3センチ幅に切る事で小松菜の存在感がでて、素材の味を活かしたレシピになっています。小松菜のシャキシャキとした食感で普通のオムレットにはない楽しみを味わうことができます。

また、チーズやマヨネーズをいれることで、味がまろやかになります。野菜が嫌いなお子さんでも、野菜もしっかりとることが出来て、食べやすい味になっています。

今日の献立では物足りないと思った時に簡単に作ることができるのでぜひお試しください！

鶏肉のピカタと小松菜ジェノベーゼソース

<材料> (一人分)

ささみ	70g	塩	少々
小松菜	一株 (40g)	こしょう	少々
ミニトマト	3個 (40g)	オリーブオイル	小さじ1
ベビーリーフ	10g		
マヨネーズ	小さじ1		
卵	1/2個		
パン粉	大さじ1		
粉チーズ	大さじ1/2		
ジェノベーゼソース (バリラ)	大さじ1と1/3		

調理
時間
30分

<Shuポイント>

小松菜をフードプロセッサーで細かくみじん切りにする際小松菜から水分が出ます。そのままソースに使うとべたつくので茶こしなどで水分をきることをお勧めします。

<作り方>

1. パン粉、粉チーズ、卵を混ぜてピカタ液を作る
2. ささみは筋を取りそぎ切りにして、塩コショウとマヨネーズを塗り20分程度冷蔵庫で漬け込む
3. 2のささみを1のピカタ液にくぐらせる
4. フライパンに油をひき、両面を焼く
5. 余ったピカタ液を流し入れ、ささみからめるようにして焼く
6. 小松菜はフードプロセッサーで細かくみじん切りにし、水気を切り、ジェノベーゼソースと混ぜる
7. ソースを置いた上にピカタを置き、ベビーリーフとミニトマトを添える

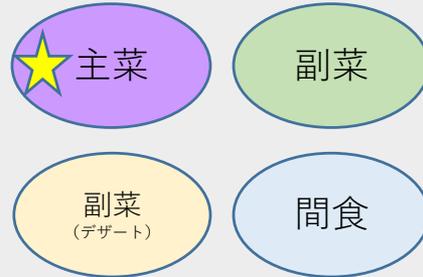
【管理栄養士の卵から】

小松菜には**イソチオシアネート**という免疫力をアップしてくれる成分が含まれています。このイソチオシアネートは**熱を加えると少なくなってしまう**ので生のまま使用するといいでしょう。また、**細かく刻むことでより多くのイソチオシアネートを摂取**できます。



気になる栄養価 (一人分)

エネルギー	: 371kcal
たんぱく質	: 24.6g
脂質	: 26.5g
炭水化物	: 6.9g
塩分	: 1.2g



<アピールポイント>

ピカタの下味にマヨネーズを使用することでお肉が柔らかくなります。マヨネーズの酢が肉の保水効果を高めてくれることに加え、油が表面をコーティングしてくれることでお肉は柔らかくなります。

ほかにもお肉を柔らかくする方法はありますが、マヨネーズは常備しているご家庭が多いと思いますので手軽にお肉をおいしく食べて頂けるかと思います。