

# 栄養だより

第32回  
テーマ   
ほうれん草

朝・晩の寒さも厳しくなり、布団が恋しい♡季節となりました。  
皆様いかがお過ごしですか？  
今回の栄養だよりのテーマは、今がおいしい「ほうれん草」です。  
いろいろな料理に使えるほうれん草について、どうぞ御覧下さい。

## ほうれん草の歴史

イランでは古くから栽培されていました。ヨーロッパと中国で独自に改良されて、西洋種と東洋種ができました。日本には1600年代に中国から東洋種が、1861年にフランスから西洋種がやって来ました。

## ほうれん草の種類

ほうれん草の主なものは4種類です。

いろいろな種類があるんだニャー!!



### 東洋種

- 葉が小さくとがっている
- ノコギリのような切れ込みあり
- 根がピンク色
- アクが少なく(まのかな甘味)
- おひたしに向いてます



### 西洋種

- 葉が大きく丸い
- 葉が肉厚!
- 根が緑色
- アクが強い
- 炒めものに向いてます



### 交雑種

- 東洋と西洋の子どもとして生まれました♡
- 東洋種の味を残しながら収量量UP!!



### サラダほうれん草

- アクが少ないので生食に向いています。
- サラダなどにどうぞ♪



## ほうれん草の栄養

皆さん!!ホパイを御存知ですか?ほうれん草の缶詰を食べると急に強くなるというアニメの主人公です!!  
なぜほうれん草が使われたのでしょうか?  
その秘密は、ほうれん草の体を守る力にありました!!



ぼくたち、体を守る

ホウレンジャー  
5ファイブ



## 栄養課のXニューコーナー

### ポパイサラダ

【1人分 約118キロカロリー 塩分0.9g】



#### ◆◆◆ 材料 (4~5人分) ◆◆◆

- ◆ほうれん草 ----- 200g(1束)
- ◆ベーコン ----- 30g
- ◆植物油 ----- 5g(小さじ1)
- ◆乾燥ひじき ----- 2g(小さじ2)
- ◆プロセスチーズ ----- 30g
- ◆水煮大豆 ----- 50g
- 煮汁 (しょうゆ ----- 10g(小さじ2)  
砂糖 ----- 5g(小さじ2)  
かつおだし汁 ----- 50ml)
- ◆カロリーーフマヨネーズ ----- 50g(大さじ2)
- ◆塩こしょう ----- 少々

- ① ほうれん草を塩茹でし、軽くしぼって、3cmの長さに切る。
- ② ベーコンを5mm幅に切り、温めたフライパンに植物油をひいて、炒める。
- ③ 乾燥ひじきを水でもどして、水気をきっておく。
- ④ プロセスチーズを5mm角のサイコロ状に切る。
- ⑤ 水煮大豆を味が染み込むまで煮汁で煮て、煮汁をきっておく。
- ⑥ ①~⑤を、カロリーーフマヨネーズで和える。
- ⑦ 塩こしょうで味を整え、完成!

平成29年12月 栄養課♡