



2020年6月

小松菜のいり豆腐【CAND Report No.9】

梅雨に濡れた木々の緑がいつそう深みを増しておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。このCAND Report も早いもので9回目の配信となりました。これまで沢山のレシピをご紹介してまいりましたが、少しでも参考にしていただければ幸いです。

さて、今回も「免疫力」に着目した料理のレシピをご紹介します。今回使用する材料は、「小松菜」です。小松菜は緑黄色野菜ですが、ビタミンやミネラルを多く含んでおり、非常に栄養価が高い野菜として有名です。小松菜に含まれているβ-カロテンやビタミンCには免疫賦活作用や抗酸化作用があり、今の時期にはぜひ食べていただきたい食材です。

【小松菜のいり豆腐】材料：2人前 調理時間：約15分

- ◆ 小松菜 …1束
- ◆ 焼き豆腐 …1/2丁
- ◆ きくらげ（乾燥） …3～4個
- ◆ 卵 …2個
- ◆ だしの素 …小さじ2
- ◆ ごま油 …小さじ1

- ① きくらげは水に30分ほどつけて戻し、水気をしぼって食べやすい大きさに切っておく。
小松菜は4cmほどの大きさに切って、茎と葉に分けておく。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、まずは小松菜の茎の部分を炒める。油が回ってきたら、小松菜の葉の部分ときくらげを加え、さらに3分ほど炒める。
- ③ 焼き豆腐は手でちぎりながら加え、さっと炒める。
- ④ だしの素を加えて全体を混ぜ合わせたら、溶き卵を加える。
- ⑤ 溶き卵が半熟になる程度、火を通したら完成☆

副菜でもう一品加えたい時など、さっと作ることができるのでおすすめです。また、あっさりした味付けなので、どのような料理にも合うと思います。



ここで、小松菜の豆知識を少しだけご紹介したいと思います。小松菜は傷みやすく、1～2日程度で葉がしおれてしまうので、その日に調理をしてしまうか、冷凍保存するのがおすすめです。冷凍保存する場合は、さっと固めに茹でた後、冷水に落として水気を絞り小分けにして冷凍をしましょう。加熱調理に使う場合は、凍ったまま使用しても問題ありません。¹⁾

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけますと幸いです。食事調査法の選択肢として、十分にご活用していただけるのではないのでしょうか。

CAND ホームページ : <https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) キューピー, 素材と料理の基本, とっておきレシピ「小松菜の保存方法」(最終閲覧日:2020年6月12日)
<https://www.kewpie.co.jp/recipes/knowledge/article/18/page03/>