



小松菜はほうれん草、チンゲン菜と同様、いずれもβカロテン、ビタミンC、葉酸などのビタミン類の他、カルシウム、鉄分などのミネラル分も豊富です。

小松菜はアクがないため、水さらしなしで大丈夫です。

旬： 12～2月（冬）

### 【 初期 】 小松菜ペースト

材料（1人分）	
小松菜（葉先）	10g
だし汁	適量

#### ★ 作り方 ★

- ①小松菜の葉先を柔らかく茹でます。
- ②①の葉先をすりつぶし、だし汁でのばして出来上がり。

### 【 中期 】 小松菜のあんかけ

材料（1人分）	
豆腐	30g
小松菜（葉先）	10g
だし汁	適量
水溶き片栗粉	適量

#### ★ 作り方 ★

- ①小松菜の葉先を柔らかく茹でて、細かく切ります。
- ②豆腐を軽くほぐし、電子レンジで加熱して水気を切っておきます。
- ③鍋にだし汁と小松菜を入れて煮て、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、豆腐にかけて出来上がり。

### 【 後期 】 豆腐ステーキのあんかけ

材料（1人分）	
豆腐	50g
小松菜（葉先）	10g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
だし汁	適量
片栗粉	適量

#### ★ 作り方 ★

- ①豆腐は水気を切って、片栗粉をまぶしてフライパンで焼きます。
- ②小松菜の葉先、にんじん、玉ねぎは細切りにしてだし汁で煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の豆腐にかけて出来上がり。

