

# 4月の地元食材 「ほうれん草」

栄養成分(1人分)

	200 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	13.6 g
食塩	1.0 g
野菜の量	60 g

## 【ほうれん草入りオムレツ】

### 材料(2人分)

卵 2個  
絹ごし豆腐 50g  
チーズ 30g  
ほうれん草 1/2束

サラダ油 大さじ1/2  
こしょう 少々  
ケチャップ 適量

### 作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包んで水切りしておく。チーズは小さく切っておく。
- ②ほうれん草をゆで、水けをしぼり、みじん切りにする。
- ③ボウルに①の豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜる。なめらかになったら卵を割り入れさらによく混ぜる。
- ④③にほうれん草、コショウを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を流す。中火で焼き、周りに火が通り始めたら弱火にして蓋をして3～4分焼く。
- ⑥ひっくり返しもう片面も1～2分焼く。

### ～健康一口メモ～

#### 【緑黄色野菜】

ほうれん草やにんじんなど色の濃い野菜にはカロテンやビタミンC、葉酸などが多く含まれています。体の老化の原因となる活性酸素を減らす働きがあり、体の健康維持に欠かせません。

#### 【ほうれん草×チーズ×卵】

ほうれん草のカルシウムは吸収されにくいので、それを助ける乳製品をプラスするとより効果的にとることができます。また、ほうれん草の鉄はそのままだと吸収されにくいですが、卵などの良質なたんぱく質と一緒にとると吸収率がアップします。

#### 【カロリーが気になる方は】

チーズを入れないと1人あたり50kcalカットすることができます。

#### 保健推進員のコメント

豆腐が入ることでふわふわとした食感になります。子どものおやつにもいいと思います。

地元食材を使って簡単にできるレシピです。ほうれん草以外にも季節の地元食材で作ってみてください。

(沼田地区：遠藤洋子さん、我妻たい子さん)



※今回のほうれん草は我妻さんから提供いただきました。地元食材は村田町物産交流センターや直売所等でお求めいただけます。