

## 今月のおすすめレシピ



2026.1  
第142回  
担当:鈴木

### 第142回のテーマ「旬の小松菜を使ったレシピ」

新年あけましておめでとうございます♪  
今回は冬が旬の小松菜を使ったレシピをご紹介します！

#### 小松菜と鶏肉のマスタード炒め



#### 材料(2人分)

- |       |           |         |        |
|-------|-----------|---------|--------|
| ・小松菜  | 2株        | ・サラダ油   | 大さじ1   |
| ・鶏もも肉 | 1枚 (100g) | ・酒      | 大さじ1   |
| ・塩    | 少々 (1g)   | ・中華だし   | 小さじ1/2 |
| ・こしょう | 少々 (1g)   | ・粒マスタード | 小さじ1/2 |
- A

栄養成分量(1人分)  
エネルギー:153kcal  
たんぱく質:9.8g  
脂質:14.0g  
炭水化物:2.7g  
食塩相当量:1.2g

#### 作り方

調理時間:20分

- ①小松菜は根を落とし、4cm幅に切る。葉と茎の部分を分けておく。
- ②鶏もも肉は1口大の大きさに切る。
- ③②に塩こしょうをふり、揉みこむ。
- ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、③の皮目が下にくるようにして中火で焼く。皮目に焼き目が付いたらひっくり返す。
- ⑤全体に焼き目が付いたら小松菜の茎を入れて炒め、茎が透き通ってきたら葉を入れて炒める。
- ⑥小松菜がしんなりしたらAを入れ、全体に絡まつたら火を止める。
- ⑦器に盛って完成。



#### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

冬が旬の小松菜は、寒さにあたると甘みが増して、栄養も豊富になります。鉄分、カルシウム、カリウム、 $\beta$ -カロテン、ビタミンCなどが多く含まれており、**骨の健康**や**貧血予防**、**免疫力向上**や**風邪予防**などに役立ちます。特にカルシウムはほうれん草の約3倍も含まれています。 $\beta$ -カロテンは油に溶けやすいので、炒める・揚げるといった調理法がおすすめです。また植物性食品に含まれる非ヘム鉄は、たんぱく質と一緒に摂ると吸収されやすくなります◎

選ぶときは、根本がしっかりしていて葉先まで張りがあるものを選ぶのがおすすめです。小松菜を積極的に取り入れて、冬を乗り切りましょう！