

ママパパお役立ちレシピ(ほうれん草のおろし和え)

旬の食材をおいしくいただきましょう！

材料（2人分）	
ほうれん草	80g(約1/2束)
大根	200g(中1/5本)
薄口しょうゆ	小さじ2



作り方

1. 大根は皮をむき、すりおろしてざるにあげ、水けをきる（20～30分）。
2. ほうれん草はきれいに洗って色よく茹で、冷水にさらし、水けをしぼる。3cm長さに切る。
3. ほうれん草、大根おろし、しょうゆを混ぜ合わせる。
4. 器にこんもりと盛る。

すりおろし大根は、程よい水切りがおいしさのポイントです。自然に水切りをする時間がないときは、ざるにあげたすりおろし大根を、軽く押さえて水を切りましょう。水けをしぼり過ぎないように注意しましょう。

大根の辛味でさっぱりと薄味に仕上がりますが、塩分の制限がある方は、薄口しょうゆ小さじ2の代わりに、割りしょうゆ（しょうゆ小さじ1+だし小さじ1）を用いましょう。

ほうれん草には、妊娠前後の女性に欠かせない栄養素・ビタミンの一つである葉酸が含まれます。葉酸には、造血作用や胎児の正常な発育に大切な働きがありますので、妊娠初期には、特にきちんと取りましょう。緑黄色野菜の他に、豆類や果物などにも含まれますが、単独で摂取するよりもいろいろな食品と組み合わせて取ることが大切です。

薄味でもおいしく～減塩のコツ～

1. 新鮮な旬の材料の持ち味を生かして調理する。
2. 天然だしを使う。
3. 塩味を効かすなら、一品だけ重点的に。
4. 酢やかんきつ類、香辛料、香味野菜を上手に利用する。
5. 割りしょうゆや減塩しょうゆを利用する。