

# ～ほうれん草の納豆和え～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
ほうれん草	25 g	1/2 束	① ほうれん草は3 cmの長さに、にんじんはせん切りにする。切った野菜は、ゆでて水気を切り、冷ましておく。 ② 挽きわり納豆に、しょうゆとかつお節を加えてよく混ぜる。 ③ ①の野菜と②をよく混ぜ、最後に刻みのりを散らして、ひと混ぜする。
もやし	30 g	1/2 袋	
にんじん	5 g	1/4 本	
挽きわり納豆	20 g	80 g	
しょうゆ	1.5 g	小さじ1	
かつお節	0.8 g	3.2 g	
刻みのり	0.1 g	0.4 g	



食べておいしい! いいこといっぱい!  
「ほうれん草」のいろいろ



## \*パワーの源!

### 色の濃い緑黄色野菜の代表格

ビタミンやミネラルがたっぷり! とくに野菜では貴重な『鉄分』を多く含んでいます。

## \*夏と冬ではパワーが違う

一年中手に入りますが、ほうれん草は『冬』が旬の野菜。冬の寒さに耐えて養分を蓄えるからこそ、栄養価が高くなり、おいしくなるんです。中でも、ビタミンCとカロテンは、夏の2～3倍も多く含んでいます。

## \*独特のアクやえぐ味のもと

### 「シュウ酸」といわれる物質

シュウ酸は体内に入るとカルシウムと結合して、カルシウムの吸収を妨げるといわれています。しかし、加熱でほとんど消失するので、ゆでて食べればOK!

ちなみに、生食するサラダ用のほうれん草は心配のないように品種改良されています。

## ～電子レンジで加熱調理してもいいの?～

ゆでるよりもアクが残ってしまいますが、手間が少なく短時間で色よく仕上がりに、水溶性であるビタミンCの損失も少ないといったメリットがあります。

少量なら、葉と茎が交互になるように並べ、熱が均等に当たるように加熱すればOK!



\*本能的に好きな『甘味・旨味』に対して、『苦味・酸味』は学習によって好む味です。味覚が発達途上にある乳幼児期においては、野菜はたっぷりの水でゆでた方が食べやすいかも。子どもの味覚の発達に応じて、調理方法を変えてみてください。