



小松菜のつけ焼きそば



東京聖栄大学健康栄養学部食品学科食品加工学研究室 小島 優人

小松菜は(学名:Brassica rapa var.perviridis)アブラナ科の野菜で、江戸時代に八代将軍徳川吉宗が鷹狩りの際、南葛飾郡小松村(現在の東京江戸川区小松町)に小松菜の入った青菜汁が気に入りこの地名から小松菜と命名したというのが小松菜の名前の由来とされています。

前年に引き続き、地元野菜の小松菜を使用した料理レシピを考えてみました。

【材料】 (4~5人分)

- 小松菜 3束
- 豚バラ 100g
- 市販ソフト麺 120g×人数分
- 大根 1/4個
- 市販麺つゆ



Point:小松菜はカルシウムが多く含まれていますが体内への吸収率が悪いので、吸収率を高める効果のあるビタミンDを含む豚肉を組み合わせました。

【作り方】



①小松菜は2cm幅、豚肉は一口大に切り、大根はおろしておく。



②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。



③豚肉に8割火が通ったら小松菜を加え、サッと炒めていく。



④ソフト麺を入れ、麺がほぐれたら皿に盛る。



⑤市販麺つゆを分量より水の量を減らし火にかけ、沸いたら大根おろしを加える。



完成！！！！