



# 小松菜チャンプルー



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	120g
	・ 木綿豆腐	1丁
	・ 卵	2個
	・ 鰹節	10g

**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を含む卵を組み合わせました。

## 【作り方】



①豚肉は一口大、小松菜は3cm幅に切る。



②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。



③豚肉に8割ほど火が通ったら、小松菜を入れ、炒める。



④小松菜がしんなりしてきたら豆腐、鰹節を入れる。



⑤卵をときほぐし、加えていき、卵に完全に火が通る前に火を止める。



⑥皿に盛ったら完成！！