

冬の料理

おからとほうれん草のコロッケ

ほうれん草とジャコのみぞれ和え



市内では夏にはアクティオン、冬にはアスパイヤーという品種を栽培しています。その他にも、4～5品種を組み合わせる周年栽培を行っています。

ほうれん草の栄養は鉄分が多く、鉄分の吸収を促す葉酸も豊富なため、貧血に効果的な食材です。

2品紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

◆ おからとほうれん草のコロッケ

ヘルシーなおからに、ほうれん草を混ぜたコロッケです。
色鮮やかで見た目にもきれいな1品です。



■ 材料

ほうれん草	100g
合いびき肉	50g
細ネギ	5~6本
レンコン	50g
ニンジン	40g
おから	250g
顆粒だしの素	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
小麦粉	1/2カップ
卵	1個
水	大さじ4
パン粉、サラダ油	適量



■ 作り方

- ① ほうれん草は洗って1センチ幅、細ねぎは小口切り、レンコンは5ミリ角、ニンジンは2~3センチにそれぞれ切る。
- ② ①をフライパンで炒め、おからと調味料と混ぜる。
- ③ 八等分して丸め、小麦粉、卵と水を混ぜたものとパン粉の順につけて170度の油できつね色に揚げる。

◆ ほうれん草とジャコのみぞれ和え

さっぱりとして口当たりがよく、見た目もきれいな1品です。

簡単に作れますので、あと1品欲しいなというときに、もってこいですよ。



■ 材料（4人分）

ほうれん草	240g
ニンジン	40g
大根	280g
ジャコ	40g
合わせ調味料	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	60cc

■ ポイント

- 大根おろしは、ほうれん草やニンジンに混ぜてもおいしいです。



■ 作り方

- ① 合わせ調味料の材料をすべて混ぜる。
- ② ほうれん草をさっと茹でて水洗いし、固く絞ってから3センチ幅に切る。
- ③ ニンジンを千切りにし、さっと茹でる。
- ④ 大根を摩りおろす。
- ⑤ ②と③を混ぜ合わせたら①を混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、おろした大根とジャコをのせる。