

# ほうれん草



緑黄色野菜の中でも、特に栄養価が高いことで知られているほうれん草には、貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンC、造血に働くといわれる葉酸などが豊富に含まれています。

## ■ほうれん草の効果



茹でる際は、短時間で茹でることがポイントです。一度に大量に鍋に入れると、熱湯の温度が下がってしまうため、よく沸騰させた熱湯で少量ずつさっとゆで、冷水にとって急激に冷ますのがいいでしょう。



旬のほうれん草

旬じゃない時のほうれん草



ビタミンCの保有量はほぼ一緒

特に旬の時期の根本部分は甘みが強く栄養価も高いため、残さず食べるようにしましょう。

野洲すみれ苑 栄養課

