

夏場にお勧めの青菜



青菜はビタミンとミネラルが豊富です。今回は夏場でも価格がお値打ちの青菜をご紹介します。



β -カロテンは小松菜(3100 μ g)よりたっぷりのスタミナ野菜はにら(3500 μ g)です。

ビタミン類のほか、鉄(1.1mg)やカルシウム(100mg)も含んでいる野菜は青梗菜です。



豆苗はビタミン類が充実(β -カロテン 1700 μ g・カリウム 500mg)しており、度使ってもまた生えてきます。



夏バテ予防に一役買うねばねば野菜のオクラは β -カロテン(670 μ g)のほか、カルシウム(92mg)も豊富です。



ちょこちょこ使いでちょこちょこ栄養が摂れる三つ葉は β -カロテン(1700 μ g)やカリウム(500mg)等が充実しています。

サラダ、ソテーと気軽に使えるルッコラは β -カロテン(3600 μ g)のほか、カルシウム(46mg)や鉄(1.6mg)も豊富です。



ビタミン(β -カロテン 10000 μ g、ビタミン K 640 μ g)、ミネラル(カリウム 30mg、カルシウム 260mg)がたっぷりのモロヘイヤは夏が旬の青菜です。



レタス類を選ぶなら緑黄色野菜のサニーレタスがお勧めです。 β -カロテン(2000 μ g)は普通のレタス(240 μ g)の約 8 倍です。



夏場は旬の青菜が少ないです。こういった青菜を上手に利用してみてはいかがでしょうか？



※食品成分値は 100g あたりです。

参考資料：栄養と料理 6 月号

栄養科