



# 商品のご案内



商品画像

**商品名**  
**ブランド**  
**規格**  
**産地**

**冷凍食品 ほうれん草 カット IQF**  
**フレッシュグルメ**  
**1kg×10**  
**九州（大分・宮崎）**



約3cmカット

## 調理方法

解凍・無解凍のどちらでも調理頂けます。加熱調理して下さい。

## 商品の特長

大分・宮崎県で契約農家にて手厚く栽培されたほうれん草を3cmにカットし急速凍結しました。

**IQF（バラ凍結）**は、凍結迄に脱水を行います。余分な水分をとっていますので、ブロックタイプに比べ、実際のご使用量が多くなります。また、解凍時間が短縮でき、必要な分だけご使用頂けます。



ほうれん草は、総合栄養野菜と評されているようにビタミン・ミネラル・食物繊維、特にβ-カロテンを多く含む栄養価が非常に高い緑黄色野菜です。

## 産地画像



**野菜が高騰していて大変っ、冷凍ほうれん草を使ったお料理をご紹介しますっ！**



### ほうれん草のゆでたまごサラダ



材料(1人前)	
ほうれん草	40g
卵	1個
塩	少々
チーズ	適量
マヨネーズ	大さじ1

- ほうれん草を熱湯でゆがき、水にさらし、ザルに上げ水気を絞ります。
- 卵は、茹で上がったらずぐに水につけて殻をむき、好みの大きさにカットします。
- 1・2とチーズを合わせ塩をふり、マヨネーズで和えたら出来上がり。

### ほうれん草と豚肉のマヨしょうゆ炒め



材料(1人前)	
ほうれん草	50g
豚肉	60g
塩・こしょう	少々
人参(千切りカット)	適量
油	適量
だしの事	少々
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ0.5
マヨネーズ	大さじ1
塩 しょうゆ	少量

- 豚肉は、一口大にカットし塩コショウをしておきます。
- フライパンにサラダ油をひき、豚肉と人参を炒めます。
- 火が通ったらほうれん草・だしの基・しょうゆを入れ炒めます。
- ほうれん草に火が通ったら火を止めマヨネーズを入れ塩コショウで味を整え出来上がり。

## 成分表 (可食部100g当たり)

エネルギー	水	たん白質	脂質	炭水化物	灰分	無機質										ビタミン										脂肪酸				食物繊維				食塩相当量				
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	レチノール	βカロテン当量	レチノール当量	D	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	C	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性		総量			
																																				mg	mg	mg
						Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg		μg	μg	μg	μg
25	91.5	2.6	0.5	4.0	1.2	10	490	69	40	43	0.9	0.7	0.11	0	5400	450	0	3.1	320	0.05	0.11	0.3	0.08	0	110	0.13	19	0.05	0.02	0.21	0	0.6	3.0	3.6	0			