

ほうれん草

- 野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含んでいます。
- 葉肉が厚く、切り口につやがあるものを選びましょう。根元が赤いものは甘みが強いです。



ワンポイント

パスタソースやケーキ、クッキー生地に混ぜても発色よく
おいしく仕上がります。



ほうれん草ペースト

材料(つくりやすい量).....

ほうれん草...1束

バター...20g

塩コショウ...好みで

作り方

- ① ほうれん草は洗って3cmの長さに切ってさつと茹でて水にさらす。
- ② フライパンにバターを熱し固く絞った①を軽く炒め攪拌してペーストにする。

ほうれん草ごはん

材料

ほうれん草ペースト

ベーコン

トマト

卵 塩コショウ

- 作り方
- ① 熟々のご飯にほうれん草ペーストを混ぜ、塩コショウで味を調える。
 - ② 1cm幅に切ったトマトを①のごはんにのせ、ベーコンエッグをつくり、添えて出来上がり。

1人前
約625kcal

全量で
約189kcal