

## 管理栄養士のおすすめレシピ

鉄とビタミンCとβ-カロテンが豊富

# ほうれん草



ビタミンCは鉄の吸収を高めるが、熱に弱いので茹で時間は最小限にしましょう。

β-カロテンは油と合わせると吸収が高まります。

## ほうれん草のキッシュ

### ほうれん草とウインナーのソテー



<材料>	(4人分)
ほうれん草	1束
コーン缶	1缶
ウインナー	8本
バター	15g
塩・こしょう	少々

#### <作り方>

- ① ほうれん草は4cmに切り、葉と茎を分けておく。
- ② ウインナーを斜めに切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、ウインナー、ほうれん草の茎、コーン、ほうれん草の葉の順に炒める。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる。

#### <1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
176kcal	6.6g	13.1g	0.9g

#### <材料> (直径18cmのタルト型)

ほうれん草	1束
たまねぎ	1/2個
ベーコン	4枚
バター	15g
冷凍パイシート	2枚
薄力粉	少々
ピザ用チーズ	70g
卵	2個
牛乳	60ml
生クリーム	100ml
コンソメ顆粒	小さじ1
塩・こしょう	少々

#### <作り方>

- ① パイシートを室温で柔らかくし、薄力粉を振りながら、めん棒でタルト型より大きめに延ばす。
- ② タルト型にパイシートを敷き、はみ出した部分は切り取り、底全面にフォークで穴をあける。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ ほうれん草をサッと茹で、水気を絞って4cmに切る。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ベーコン、ほうれん草の順に炒め、コンソメ顆粒と塩・こしょうで味を付ける。
- ⑥ ⑤を②の上にのせ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑦ ボールに卵と牛乳、生クリームを混ぜ合わせ、⑥に流し入れる。
- ⑧ 200℃に温めたオーブンで、2分焼く。

#### <1/8切当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
252kcal	7.2g	18.9g	0.5g



※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.10



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ  
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連