



簡単・ヘルシーレシピ



ホウレン草には、ビタミンCや鉄が多く含まれています。ビタミンCはコラーゲンを作るのに必要な栄養素で、鉄は貧血や食欲不振、肌荒れの予防に効果的です。ビタミンCは鉄の吸収率を上げるため、同時に取ることで効率良く栄養素を摂取できます。

VOL.179 ホウレン草のナムル

1人分の栄養価 エネルギー81kcal、食塩相当量0.8g



材料(4人分)

ホウレン草………2束(400g)
ちくわ……………2本(60g)
カニカマ…………4本(60g)
「しょうゆ……………小さじ1
A 白いりごま……………大さじ1
「ごま油……………小さじ2
韓国のり……………適量

作り方

- ①ちくわは斜め細切りにし、カニカマは手で細かく割いておく。
- ②鍋に湯を沸かしホウレン草を1分ゆで、冷水に取る。
- ③②の水気を絞って3cmの長さに切る。
- ④ボウルに①、③、Aの調味料を入れ、よくあえる。
- ⑤皿に盛り付け、韓国のりをちぎってのせたら完成。

岡旭市保健推進員協議会共和支部(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)