

からだにうれしい
レシピ

3

March

ほうれん草 ~Spinach~

健康ポイント ▶ 栄養価の高い緑黄色野菜

- β -カロテンは程や肺などの呼吸器系統を守る働きがある。
- 鉄分は赤血球を作る材料になり、貧血予防に役立つ。
- ビタミンCは免疫力を高めて風邪の予防に効果あり！

調理例

ほうれん草ご飯

【レシピ提供】ベスタ

材料 (2人分)

- 米…1合 ○焼き肉のたれ…大さじ2
- 酒…大さじ1 ○水…適量
- 人参…30g ○ほうれん草…50g

作り方

- 01 ほうれん草を1センチ幅程度に切る。
- 02 人参は皮をむき、みじん切りにする。
- 03 研いだご飯にタレと酒をならし、水を1合のメモリまで入れ、人参を加えスイッチをいれる。
- 04 炊き上がったご飯に01で切ったほうれん草を混ぜたら完成！

