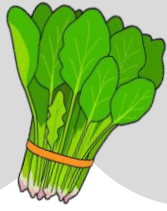
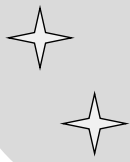


野菜まるごと！使いきりレシピ



～ほうれん草編～

(1束200g 目安)



ほうれん草と豚肉のチーズ巻き(作りやすさ：○)

作りやすさは◎○△の三段階で示したよ。参考にしてね！

●材料(2人分)

豚肉ロース薄切り	6枚 (160g)
スライスチーズ	2枚
ほうれん草	1/2束
塩、こしょう	少々
薄力粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2

●作り方

- ① ほうれん草はたっぷりのお湯で茹で、水にさらし、水気を絞る。
- ② 豚肉3枚をまな板に少し重なるように広げ、塩、こしょうをふり、小麦粉をふる。
- ③ ②にスライスチーズを広げ、その上にほうれん草をのせ、豚肉をまく。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉のまき終わりを下にして、中火で3分焼く。
- ⑤ 焼き目がついたら、ひっくり返して肉に火が通るまで加熱する。



●1人分の栄養価

エネルギー	205kcal	たんぱく質	23.9g	脂質	9.7g	カルシウム	140mg
鉄分	2.5mg	食物繊維	2.9g	塩分	1.0g		

ほうれん草とちくわのナムル(作りやすさ：◎)

●材料(4人分)

ほうれん草	1束
ちくわ	1本
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
いりごま	大さじ1

●作り方

- ① ほうれん草はたっぷりのお湯で茹で、水にさらし、水気を絞り、3cmに切る。
- ② ちくわを輪切りにする。
- ③ ボウルに①と②、ごま油、おろしにんにくを入れ、混ぜる。
- ④ 最後にいりごまをふる。



●1人分の栄養価

エネルギー	105kcal	たんぱく質	6.6g	脂質	5.6g	カルシウム	90mg
鉄分	2.6mg	食物繊維	3.3g	塩分	1.6g		

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

ほうれん草なめたけ和え(作りやすさ：◎)

●材料(4人分)

ほうれん草 1束
なめたけ 大さじ2
ポン酢しょうゆ 大さじ1

●作り方

- ① ほうれん草はたっぷりのお湯で茹で、水にさらし、水気を絞り、4 cm幅に切る。
- ② なめたけとポン酢しょうゆを加え、和える。



●1人分の栄養価

エネルギー	34kcal	たんぱく質	2.8g	脂質	0.4g	カルシウム	52mg
鉄分	2.1mg	食物繊維	3.4g	塩分	0.8g		

ほうれん草とトマトのツナサラダ(作りやすさ：◎)

●材料(4人分)

ほうれん草 1束
トマト 大1個
カットわかめ 1缶
ツナ 30g
コーン
A { 和-ブオイル 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
レモン汁 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
塩、こしょう 少々

●作り方

- ① Aのドレッシングの材料を混ぜておく。
- ② ほうれん草はたっぷりのお湯で茹で、水にさらし、水気を絞り、3 cm幅に切る。トマトは1口大のざく切りにする。カットわかめを水で戻す。
- ③ わかめとツナ缶、コーン缶の水気を切り、①、②と混ぜる。



●1人分の栄養価

エネルギー	57kcal	たんぱく質	3.6g	脂質	2.4g	カルシウム	34mg
鉄分	1.6mg	食物繊維	2.0g	塩分	0.9g		



ほうれん草まめ知識

緑黄色野菜の代表格。ビタミンやミネラルに富み、**抜群の栄養価**を誇ります。特にβ-カロテンは体内でビタミンAに変化し、**目の機能を高めたり、皮膚や粘膜を保護**して抵抗力を強くします。また、**美肌**を作るビタミンCや**貧血予防**に役立つ鉄分も豊富です♪

●保存方法

ポリ袋に入れて、冷蔵庫で立てて保存。すぐに食べないときは茹でておく。冷蔵庫で2~3日はもつ。冷凍保存も可能。

