



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子



貧血・便秘などに悩む若い女性に特におすすめ

ほうれん草 サラダ



貧血の改善には、鉄分の多い食品をとることが大事です。ほうれん草には鉄分だけでなく、鉄の吸収を高めるビタミンCが含まれているので、高い貧血予防効果が期待できます。

●材料 (4人分)

ほうれん草(サラダ用)……1束
マッシュルーム……………6個
レモン汁……………少々
ベーコン……………3枚
食パン(12枚切り)……………1枚
ニンニク……………1/2片
タマネギ……………1/4個
サラダ油……………大さじ2
ワインビネガー……………大さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々
揚げ油……………適宜



1人分
236
kcal

●作り方

- 1 ほうれん草は手で食べやすい大きさにちぎり、水洗いし水気をきる。
- 2 食パンは細かい角切りにし、揚げ油でカリッと揚げ、クルトンを作っておく。
- 3 マッシュルームは薄切りにし、レモン汁と塩、こしょうで下味をつけておく。
- 4 ベーコンは1cmの幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためて、取り出す。
- 5 タマネギとニンニクはみじん切りにして、4と同じフライパンを使っていため、サラダ油とワインビネガーを加え、塩、こしょうで味を調える。
- 6 ほうれん草とマッシュルームを混ぜ合わせ、この上に5を、熱いうちにかける。
- 7 6にクルトンとカリカリのベーコンをのせる。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)