



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



発ガンを抑制する効果が
知られるβ-カロテンの量
も、葉野菜の中ではトップ
クラス。またカロテンの一
種で、ルチンという成
分には、高い抗ガン作用
があり、ガンの因子をあ
らゆるところで抑制して
くれます。

ニンニクとトウガラシパワーをお父さんに！



ホウレンソウと 牛肉いため

1人分
365
kcal



●材料(4人分)

ホウレンソウ	1束
牛薄切り肉	100g
サラダ油	小さじ1
ニンニク	1片
サラダ油(いため用)	大さじ2
塩	小さじ1/2
オイスター調味料	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ゴマ油	小さじ1
七味トウガラシ	少々
いりゴマ	適宜

●作り方

- ホウレンソウは洗い、4~5cmの長さに切り、葉と茎に分ける。
- ニンニクはみじん切りにする。
- 牛肉は1cm幅に切り、サラダ油小さじ1をからめておく。
- 中華鍋に油を熱して、ホウレンソウを茎、葉の順に入れて塩をふり、いためて取り出す。
- ニンニク、牛肉、オイスター調味料の順にいためて、4のホウレンソウを加えて、
しょうゆ、ゴマ油、七味トウガラシを加えて混ぜる。いりゴマをふりかける。



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)