



ホウレンソウの サラダ



ホウレンソウには鉄だけでなく、鉄の吸収を高めるビタミンCが多く含まれているので、女性に多い貧血の改善や予防に役立ち、毎日とりたい栄養素です。牛もも肉は脂肪が少ないほど良質タンパク質も多く、鉄分、ビタミンB1・B2も多く含んでいます。

●材料(4人分)

サラダホウレンソウ 2束、ニンジン 1/4本、キュウリ 1本、牛もも肉(新鮮なもの) 200g、白いご飯 茶碗4杯分(合わせタレA)しょうゆ 大さじ2、酢 大さじ1、半すり白ごま 大さじ1、砂糖 大さじ1、粉唐辛子 小さじ1、ごま油 小さじ1、ニンニク(すりおろす) 少々、シヨウガ汁 少々、すだち 2個(合わせタレB)しょうゆ 大さじ3、酢 大さじ1、ごま油 大さじ1、砂糖 大さじ1、半すり白ごま 大さじ1

●作り方

- 1 サラダホウレンソウは、冷水につけてパリッとさせ、ザルにあげて水を切る。
- 2 ニンジンは皮をむいて千切りに。キュウリは細く切る。
- 3 ボールに合わせタレAを合わせて、1と2をふんわりとあえる。
- 4 牛肉は細く切り、合わせタレBとあえる。
- 5 器に、ご飯を盛り3をふんわり盛って、4を中央にのせる。食べるときは、よく混ぜて食べる。

ホウレンソウは
ビタミンCと
βカロテンの
宝庫で、
がんの予防に
役立ちます。

健康データ
(1人分)
熱量475kcal