

旬の野菜で作る

おいしい
ローカロリー
メニュー

ホウレンソウと 豚肉の蒸しサラダ

料理と指導 / 川淵智子

“冬”ホウレンソウのビタミン効果は夏の2倍。
鉄分豊富で栄養満点です。



● 材料 (4人分) ●

ホウレンソウ……2束(500g)
豚モモスライス肉……200g
太モヤシ………400g
酒………小さじ4
ポン酢………適量
七味唐辛子………適量

● 作り方 ●

- 1 ホウレンソウはよく洗い、5cmぐらいの長さに切ります。太モヤシはひげ根をとり、豚肉はひと口大に切ります。
- 2 蒸籠に太モヤシ、ホウレンソウ、豚肉の順番で材料をのせ、お酒をふりかけて蒸します。
- 3 お好みで、ポン酢と七味唐辛子を混ぜたものをかけ、いただきます。

トータルカロリー
158kcal
(1人分)

気になる栄養バランスは? ★の数は、主な栄養成分の目安です。

ビタミンA ★★★★★

ビタミンE ★★☆☆☆

ビタミンB₂ ★☆☆☆☆

カルシウム ★★☆☆☆

ビタミンC ★★★★★

食物繊維 ★★☆☆☆

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)