



ほうれんそうのクリーム炒め

ほうれんそうを使った洋風の炒め物です。彩りが良く、食卓が明るくなります。

【材料 (2人分)】

- ・ほうれんそう……………1束
- ・ねぎ……………1/2本
- ・かに風味かまぼこ(減塩タイプ) ……80g
- ・バター……………大さじ1/2
- A
 - 固形コンソメ……………1/2個
 - 牛乳……………1/2カップ
 - 塩、こしょう……………各少々



1人分の栄養価

エネルギー量 109kcal

食塩相当量 1.2g

【作り方】

- ① ほうれんそうは固めに茹でて水にとり、3等分に切る。ねぎは4cm長さに切って4つ割りにする。かに風味かまぼこはほぐす。
- ② 小鍋に牛乳を沸かし、焦げないように煮詰める。
- ③ フライパンにバターを熱し①を軽く炒め、②、Aを加えて煮立ったら1分ほど煮て火を止める。

【食生活改善推進員より】

- ・かに風味かまぼこは減塩タイプがおすすめです。
- ・牛乳を煮詰める代わりに生クリームを使うと濃厚な味わいになります。

－ ほうれんそう －

久慈地域の特産であるほうれんそう。緑黄色野菜の1つで、貧血対策には欠かすことができない鉄分を含みます。しかし、ほうれんそうの鉄分は、吸収されにくい「非ヘム鉄」です。ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収されやすくなります。