

ちぢみほうれん草と豚肉の チーズ・オイスターソース炒め



～材料/2人分～

- ・ちぢみほうれん草 280g
- ・豚もも肉 150g
- ・しょうが 10g
- ・ごま油 小さじ1
- ・とろけるチーズ 50g
- [a]
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2

1人分
318kcal

- ①ちぢみほうれん草を茹でて、冷水にとり水気をしっかり絞る
- ②しょうがは千切り、豚肉は細切りにする
- ③熱したフライパンにごま油をひき、しょうが、豚肉を入れて炒め半分火が通ったらちぢみほうれん草を入れて軽く炒める
- ④合わせておいた [a] の調味料を、③に入れて炒め合わせる
- ⑤火を止め、とろけるチーズをまわしかけて軽く混ぜ合わせ、器に盛ったら出来上がり



ちぢみほうれん草の旬は12月～2月です。

ちぢみほうれん草は、葉と茎がちぢれていて、通常のほうれん草より小ぶりです。



冬の寒さによって
甘みが増します！

甘さも栄養も冬 > 夏

葉が凍ってしまうのを避けるため、葉がしまって肉厚になり、ビタミンC・E・β-カロテンなどの栄養素を増やします。

食べ合わせで鉄分の吸収率UP!!

鉄分を多く含む

ちぢみほうれん草



今回レシピに使用した豚肉
(動物性たんぱく質)



貧血を
予防する！

