

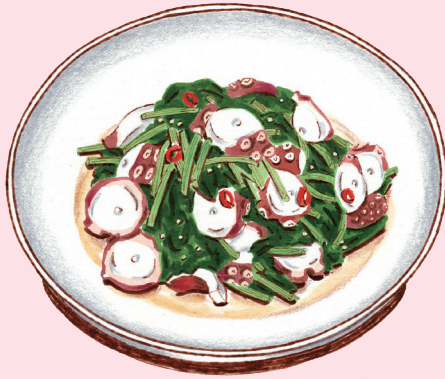


ゲンキ レシピ

タコとほうれん草のソテー

○調理時間：10分 ○エネルギー：約80kcal
○塩分量：約0.4g（1人分）

目の健康にタウリンとビタミンAを



疲れ目におすすめの栄養素は、角膜を保護する粘膜の成分となるビタミンAや、疲労回復を助けるタウリンなどです。ほうれん草はビタミンA、タコはタウリンが豊富です。また、ほうれん草は目の黄斑部に多く存在するルテインも含んでいます。ルテインは体内では作れないので、緑黄色野菜から摂る必要があります。

材料(2人分)

- ゆでタコ ……100g
- ほうれん草 ……1/2把
- ニンニク ……1/2かけら
- オリーブ油 ……大さじ1
- トウガラシ ……1/2本
- 塩 ……少々
- コショウ ……少々

作り方

- ① タコは薄切りにする。
- ② ほうれん草は軽く茹でて4cm長さに切り、しっかり水気を切っておく。
- ③ ニンニクはみじん切り、トウガラシは輪切りにしておく。
- ④ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて炒める。
- ⑤ ニンニクから香りが出てきたら、タコ、ほうれん草、トウガラシを加えて炒め、塩、コショウで味付けする。

「タコが硬くなるので」
「さっと炒める」



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～