



ゲンキ レシピ

ほうれん草とインゲンのゴマ和え

- 調理時間:15分
- エネルギー:約160kcal
- 食塩相当量:約1.0g

β-カロテンで健やか肌



ほうれん草は抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富な上に、ビタミンC、鉄なども含まれているので、紫外線対策や肌の健康のためにも、これからの季節にとりたい野菜です。インゲンもまたビタミン、ミネラルが豊富な野菜です。β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がります。

材料(2人分)

- 豚薄切り肉…100g
- 砂糖……………1つまみ
- 炒りゴマ…大さじ2
- ほうれん草…1/2束
- 塩……………1つまみ
- ゴマ油 ……小さじ1
- インゲン………100g
- しょうゆ…小さじ1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切っておく。
- ② ほうれん草とインゲンはそれぞれ固めに茹でて、4～5cmに切ってボウルに入れる。
- ③ フライパンにゴマ油を熱して豚肉を炒め、火が通ったら②に加える。
- ④ 調味料を加え、最後に炒りゴマを指でひねりながら加えて混ぜる。

紫外線対策や
肌の健康にも



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 ～