

# 冬レシピ：ほうれん草の野菜炒め

## 材料（4人分）

サラダ油……………大さじ1  
豚肉こま切れ…150g  
塩こしょう……………少々  
ほうれん草……170g  
チンゲン菜……150g  
キャベツ……………70g  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1

## 作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。皿に移す。
- ②ほうれん草、チンゲン菜、キャベツをひと口大に切る。
- ③フライパンに②としょうゆ、みりんを入れて炒める。①と混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。



## 栄養成分表（1人当たりの含有量）



|       |      |
|-------|------|
| 脂質    | 8.2g |
| たんぱく質 | 8.2g |
| 食物繊維  | 1.9g |
| 塩分相当量 | 0.9g |

## ほうれん草は貧血予防の絶対的エース！

ほうれん草の葉には多種類のビタミン、ミネラルを多く含み、特に貧血予防に必要な鉄の含有量は野菜の中でトップクラスです。また、根の赤い部分には骨を丈夫にするマンガンという栄養素も含まれます。栄養素の高い野菜の一つです。