

ほうれん草のクリスマスソテー 🌲

2020年12月24日

みなさんこんにちは

健腸レシピ第二弾！！

今回のテーマはほうれん草です(*^^*)

ほうれん草は一年中出回っている「緑黄色野菜の王様」👑ですが、実はとても寒さに強い野菜で、寒ければ寒いほど甘みを増す野菜なんです。さらに夏採りのほうれん草よりも冬採りのほうれん草の方がビタミンCを3倍も含んでいます。

そして食物繊維も豊富です。特に不溶性食物繊維は便のカサを増加させ、老廃物や毒素を押し出し、ビフィズス菌が住みやすい環境を作ってくれます。

さらに鉄も豊富に含まれています。鉄は貧血対策にもとても重要で、なかなか食事からは摂りにくいのでほうれん草はうってつけですね！

今回はクリスマスということでほうれん草のソテーをリース風にしてみました。

クリスマスディナーはチキンや揚げ物やケーキなどおいしいものがたくさん並びます。お肉や油は有害菌の好物です。有用菌に頑張ってもらうためにも応援物資である食物繊維を積極的に摂りましょう！

【ほうれん草のクリスマスソテー】

(材料) (4人分)

- ・ほうれん草 一束 (200g)
- ・コーン 50g
- ・バター 10g
- ・にんにくチューブ 3cm (1.35g)
- ・こしょう 少々
- ・スライスチーズ 1枚 (30g)
- ・かにかま 2本 (12g)



(作り方)

- ①ほうれん草を洗い、4cm幅に切る。
- ②フライパンにバターとにんにくを入れ、香りがしたら①を入れる。



- ③ほうれん草がしなってきたら、コーンを入れ軽く炒め、こしょうを振る。火を止める。



- ④チーズを星形に、かにかまをリボン型に切る。
- ⑤お皿に③をリース風に盛り付け、④を飾って完成。



チーズはつまようじを使うとやりやすいですよ！

お子様でも楽しめるようにコーンが入っています(*^^*)

クリスマスはお家で健腸ディナーを楽しみましょう！