

オンエア 2020年2月

主役野菜：ホウレンソウ

βカロテンや鉄分、葉酸が豊富。皮膚や粘膜を丈夫にし、貧血予防・美肌効果がある。

材 料【2人分】

- ◆卵1個 ◆豆乳 150ml ◆塩少々
- ◆コショウ少々
- ◆エビ 10尾 ◆ホウレンソウ 1/2束
- ◆バター 10g

=卵のココット蒸し=



<作り方>

1. ホウレンソウは塩ゆでし、水にさらした後、3～4cmの長さに切る。
2. 殻と背ワタを取ったエビとホウレンソウを、バターでサッと炒め合わせる。
3. 卵・豆乳・塩・コショウを混ぜ合わせ、漉しておく。
4. ココット型に(2)を入れ、(3)の卵液を注ぐ。
5. 180度に熱したオーブンに入れ、天板にお湯を張り、30分程蒸し焼きにする。

=ほうれん草と鶏肉のマスタード和え=



材 料【2人分】

- ◆ホウレンソウ 1/2束 ◆鶏むね肉 100g
- ◆砂糖少々 ◆塩少々
- (A)
- ◆粒マスタード 小さじ2
- ◆しょうゆ 小さじ2 ◆コショウ少々

<作り方>

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、砂糖大さじ1をふりかけて15分程おく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。
3. ホウレンソウはサッと塩ゆでして、食べやすい長さに切る。
4. (A)を混ぜ合わせ、鶏肉、ホウレンソウを加えて和える。