

ポパイサラダの作り方



ほうれん草は鉄分豊富。吸収率を上げるビタミンCと一緒にネ！



材料 (4人分)

| | |
|--------|-------------|
| ほうれん草 | 200 g (1束) |
| 人参 | 20 g |
| 卵 | 50 g (M玉1個) |
| 油 | 少々 |
| マヨネーズ | 30 g |
| 塩・こしょう | 少々 |

1人分当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 93kカロリー |
| 炭水化物 | 2.3 g |
| 蛋白質 | 2.8 g |
| 脂質 | 8.3 g |
| 食物繊維 | 1.5 g |

作り方

- ① ほうれん草は茹で、1cm幅に切ってしぼる。
- ② 人参は千切りにし、茹でてしぼる。
- ③ 卵はフライパンに油をしいて炒り卵にする。
- ④ ほうれん草・人参・卵をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を整える。

※ほうれん草にはたくさんの栄養素が含まれています。

そこで・・・

貧血・かぜ・高血圧・肌荒れ・動脈硬化・便秘等の予防や改善が期待出来ます。
鉄分の吸収を上げるビタミンCはデザートでみかん等の果物を食べちゃおう。

1食の献立例

煮魚 ポパイサラダ 味噌汁 (えのき・もやし) 果物