



大阪府
大阪市
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



美味しい秋野菜レシピ

ほうれん草と根菜のホットサラダ

【材料】 2人前

ほうれん草 1/2束(100g)
かぶ 2個(160g)
れんこん 100g
ベーコン(厚切り) 50g
オリーブ油 大さじ1(14g)

A { オリーブ油 大さじ1(14g)
はちみつ 大さじ1(22g)
濃口しょうゆ 大さじ1(18g)
バルサミコ酢 大さじ1(15g)

このレシピのポイント

ほうれん草には、血圧を下げる働きがあるといわれているカリウムが豊富に含まれています。また、根菜類に多く含まれているビタミンEは、血行を良くさせる働きがあるといわれています。

寒くなる季節におすすめの一品です！

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.0g カロリー 286kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	6.0g	食物繊維	3.6g
脂質	18.5g	カリウム	890mg
炭水化物	19.7g	ビタミンE	3.0mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ほうれん草は根元を切って4等分に、かぶとベーコンは一口大に切る。れんこんは幅5mm程度の半月切りにし、水にさらして水気を切っておく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③フライパンにオリーブ油を大さじ1/2を入れて中火で熱し、ベーコン、れんこんを入れて焼き色がついたら一度取り出す。
- ④③のフライパンにかぶを入れて炒める。焼き色がついたら一度取り出す。
- ⑤フライパンの汚れを拭いてからオリーブ油大さじ1/2を入れて中火で熱し、ほうれん草を入れて炒め、ベーコン、れんこん、かぶを加えて炒める。器に盛り付け、②のドレッシングをかけて完成。

フォルテ作(法学部)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科