

# ほうれん草

年間を通して手に入りますが、栄養価が高まり、おいしさも増す 旬の季節は冬。霜にあたって甘みが増すと言われています。

ほうれん草はとくに**カロチン**や**ビタミンC**、**鉄分**を多く含んでいます。カロチンは抗酸化作用があると言われ、発ガン性物質の毒性を軽減して、がん予防に効果が期待できるほか、動脈硬化を防ぐ作用もあるとされています。また**カロチンとビタミンCの相乗的な効果**で、肌荒れの防止、かぜ予防にも有効です。

根元の赤い部分には**骨を丈夫にするマンガン**が豊富に含まれていますので、捨てずに食べるようにしましょう。

簡単レシピをご紹介します♪  
朝ごはんにぴったりです！！



## ☆ほうれん草のココット☆

<材料 (2人分)>

- ◇ほうれん草 1/3わ
- ◇卵 2個
- ◇塩・こしょう 少々
- ◇とろけるチーズ 20g
- ◇バター 大さじ1



一人分の栄養価	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	12g
脂質	12.6g
塩分	0.9g

<作り方>

- ①ほうれん草を茹でて3cmくらいの長さに切る
- ②バターでさっと炒めて塩、こしょうをする
- ③器にバターを少し塗って①を入れ、卵、チーズをのせて、オーブントースターで4～5分焼く