



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



ほうれん草はベータ・カロテンが豊富に含まれています。ベータ・カロテンは目や皮膚を健康に保ち、風邪の予防にも効果が！また熱にも強いので、寒い季節にはぴったりの野菜です。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.83 ほうれん草と長芋の中華炒め

材料(2人分)

ほうれん草	100g	長芋	150g
スライスベーコン	40g	ゴマ油	小さじ1

A

- ・オイスターソース 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1



<作り方>

1. ほうれん草は塩ゆでし、水分を絞り 5cm 長さに切る。長芋は皮をむいて 5cm 長さ×3mm 幅×1.5cm 幅の棒状に切る。ベーコンは 5mm 幅に切る。
2. フライパンにゴマ油を熱し、ベーコンを炒め、長芋を加え、透き通ってきたら①のほうれん草を加える。
3. ③炒め、全体に油が回ったら **A** を入れて均一に混ぜ合わせる。



ワンポイントアドバイス



一見ほうれん草のバターソテーに見えますが、中華の味付けなので、ご飯も進みます。長芋のねっとりシャキッとした触感が、ほうれん草とも相性抜群です！

