



ほうれん草のトースト | 所要時間 5分 1人分 292kcal

忙しい朝にはお手軽なトーストを美味しくいただきます。ビタミンCを豊富に含むほうれん草で元気いっぱい! また「鉄分」と、「鉄分の吸収を促進する葉酸」を合わせもつため貧血予防にはピッタリです。

INGREDIENTS

1人分

食パン	1枚
ほうれん草	1株
ベーコン	適量
チーズ	お好み
ピザソース	適量

PROCESS

- 1 ほうれん草を下茹でしてから、軽く水にさらす。
- 2 ①とベーコンを食べやすい大きさに切ります。
- 3 ピザソースを塗った食パンに②をのせて、チーズをかけ、トースターで焼いて完成。



●来歴

ほうれん草の原産地は西アジア。イラン(ペルシャ)を經由してアジアでは東洋種が、ヨーロッパでは西洋種が生まれました。日本への伝来は16世紀の中頃で、現在は東洋種と西洋種の交配種が主流となっています。

●東川産ほうれん草の特徴

「安心・安全」に配慮し、統一した栽培基準で生産しています。規格は正味150gとなっており、使い切りサイズとして人気があります。

●選び方

葉先がピンとみずみずしく、濃い緑色をした肉厚なもの。根の赤みが強く、切り口が大きいものを選ぶと良いです。根本の赤い部分には骨の形成に重要なマンガンが豊富に含まれています。