

からだに美味しい
レシピ

1

January

風邪の予防・老化防止に

小松菜 - Japanese mustard spinach -

- ▶ 老化を防ぐビタミンE
- ▶ 粘膜や皮膚を強化するビタミンA
- ▶ 発がん物質の作用を弱めるビタミンC

調理例 ▶ 小松菜と鶏肉炒め

作り方

- 1 小松菜と鶏肉は、それぞれ食べやすい大きさに切ります。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、まずは鶏肉を炒めます。
- 3 鶏肉に火が通ったら、小松菜を加えサッと炒めます。
- 4 酒を加えて炒め、強火で水分を飛ばしたら（焦がさない程度に。）塩コショウで味を整えます。



材料（2人分）

- 鶏モモ肉 1/2枚
- 酒 大さじ1
- 塩コショウ 適宜
- オリーブオイル 大さじ1/4

