



ほうれん草のフリッタータ

作り方

- ①ほうれん草は、塩を入れた熱湯で茹でて水にさらす。
- ②よく絞って食べやすい長さに切る。
- ③ミニトマトは粗みじん切りしておく。
- ④たまねぎは薄切りにして、オリーブ油で炒めておく。



- ⑤ボウルに卵を割りほぐし、ほうれん草・ミニトマト・たまねぎ・粉チーズ・塩こしょうを入れて混ぜる。



- ⑥フライパンにオリーブ油を適量入れ、⑤を流し入れる。
- ⑦弱火で片面を焼き、裏返して火が通るまで焼く。



材料(4人分)

ほうれん草	1/2束
たまねぎ	1/4個
ミニトマト	4個
卵	3個
粉チーズ	大さじ1
オリーブ油	適量
塩・コショウ	適量



アレンジレシピ

お弁当にぴったり
簡単ミニキッシュ



※詳しくは動画にてご覧ください。

豆知識 ほうれん草

豊富な栄養素

貧血予防に効果がある鉄、造血作用のある葉酸、抗酸化作用のあるβカロテン、その他ビタミンC、ビタミンKが含まれている。

調理方法のおすすめ&選び方は？

油脂を使って料理をすると栄養の吸収が良くなる！
選び方は淡い緑色のものを選ぶ。

えぐ味となる「シュウ酸」は水溶性

水に浸しておくだけでも多少のえぐ味は取れる。
蒸したりレンジでの下処理より、さっと下茹でて、
短時間水にさらすほうがシュウ酸が取れるのでおすすめ。