



監修：前川メグ先生

冬に多く出回る青菜類はビタミンA・C・Eを多く含み、健康の維持・増進のために積極的にとりたい野菜で、ほうれん草はその代表格。アクが気になる場合は、調理の際にゆでて水にさらせば大部分を除去できます。



## ほうれん草と卵のチーズトースト

<1人分 419kcal>

### 材料(4人分)

ほうれん草…………… 1束(180g)  
 卵…………… 6個  
 牛乳…………… 120cc  
 塩…………… 少々  
 チーズ(ピザ用)…………… 80g  
 食パン(6枚切り)…………… 4枚  
 サラダ油…………… 適量  
 マヨネーズ、マスタード…………… 各適量

※付け合わせの野菜は分量外

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし塩少々(分量外)を加え、ほうれん草を根元から先にゆで、冷水にさらし、根元を揃えて2cmの長さに切り、水気をよく絞る。
- ②ボウルに卵を溶き、牛乳と塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、中火にして②を流し入れ、さっくりと

へラで混ぜる。半熟くらいに固まってきたら火を止め、軽く混ぜる。

- ④食パンに①をすき間のないように敷き、その上に③も同様にのせ、チーズを盛り、トースターで焦げ目が見えない程度に焼く。皿にのせ、マヨネーズとマスタードをかける。

## 西多摩農業協同組合

本店営業課 ☎ 042-554-4521(代)

小作支店 ☎ 042-554-0537(代)

福生支店 ☎ 042-553-0355(代)

瑞穂支店 ☎ 042-557-0042(代)

元狹山支店 ☎ 042-557-2221(代)

本店分室 ☎ 042-557-4571・4795  
(資産管理課・記帳代行)

総務部・金融共済部・指導経済部 ☎ 042-554-7100(代)

ホームページ ➔ <http://www.ja-nishitama.or.jp>

本店経済課 ☎ 042-554-7362

自然派やさい直売所  
 ベジ・ベジ ☎ 042-554-0831

福生支店直売所 ☎ 042-552-4632

瑞穂経済センター ☎ 042-557-0338

葬祭センター フリーダイヤル  
 ☎ 0120-042-706  
葬祭に関すること24時間受付中

JAにしたま

検索