

# 食べて健康



## 空芯菜とベーコンの炒め物

### ～空芯菜～

**βカロテン**…抗発ガン作用、βカロテンは体内に入るとビタミンAに変換され、髪や粘膜、皮膚の健康維持や視力維持に役立ちます。

**カルシウム、マグネシウム、ビタミンK**…骨の生成やカルシウムを定着させる働きがあります。

**鉄分、葉酸**…赤血球を増やし貧血予防の効果があります。

**食物繊維**…便秘予防



### 材料

空芯菜	一束
ベーコン	3枚
にんにく	1～2片
サラダ油	適量
塩・胡椒	適量
* 醤油	お好みで

### ★★作り方★★

- ① 空芯菜は食べやすい長さに、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは芯を取りスライスする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れ火にかける。にんにくの香りがしてきたら、ベーコンを炒める。
- ③ ベーコンに火が通ったら、強火にして空芯菜を茎→葉の順に入れ炒める。空芯菜が8割ほど火が通ったら塩、胡椒で味付けする。

☆最後にお好みで、醤油を鍋肌に回し入れてもおいしいです。