

おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

ほうれん草のお浸し

<材料> 1人分



ほうれん草	1/3わ (60g)
かつお・昆布だし	小さじ1 (5g)
こいくちしょうゆ	小さじ1/2弱 (2g)
かつお・削り節	少々



<作り方>

- ① 沸騰したたっぷりの湯に塩少々 (分量外) を入れ、根元からほうれん草を入れ、2分茹でる。
- ② ①を冷水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③ だしとしょうゆを合わせて割りじょうゆを作り、1/2量を②にかけて軽く絞る。
- ④ 器に③を盛り、削りかつおと残りの割りじょうゆをかける。



<ポイント>

- ・ ほうれん草には、ビタミンA、C、鉄、葉酸が多く含まれます。
疲労回復や美肌、貧血予防に効果が期待できるので、女性にうれしい緑黄色野菜です。
- ・ 茹でるときは、美味しさと栄養分を逃がさないように
短時間にすることがポイントです。
- ・ 冷凍のほうれん草を使えば、電子レンジで
手軽にできます。



10分位でつくれるよ!
冷凍野菜を使えばもっと時短!

<栄養価>

【エネルギー 14kcal】 【たんぱく質 1.6g】 【脂質 0.2g】
【炭水化物 2.0g】 【食塩相当量 0.3g】

