

副菜

【ほうれん草海苔和え】

使用野菜量 <1人分>

75 g

<材料> 4人分

・ほうれん草	300g (1束)
・人参	25g (M 1/6本)
・しょうゆ	12g (小さじ2)
・だし汁	40g (大さじ2と1/2)
・焼き海苔	3g (焼きのり1枚)



<作り方>

- 1 ほうれん草はゆでて、3cmくらいに切る。
- 2 人参は、3cmくらいのせん切りにして下ゆでしておく。
- 3 しょうゆとだし汁をあわせ、割りしょうゆを作る。
- 4 焼き海苔は火であぶり、もみのりにしておく。
- 5 1と2をあわせ2の1/3量で和え、軽くしぼる。
- 6 5に残りの割りしょうゆを加え、海苔を少し残し和える。
- 7 器に盛り付け、海苔を上につぶす。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
20kcal	2.2g	0.2g	3.6g	0.4g	鉄分1.6mg

コメント

- ・割りしょうゆにめんつゆを使ったり、焼き海苔は味付け海苔を代用することもできます。
- ・もみのりは、海苔をあぶった後、袋に入れ袋越しにもむと簡単に作れます。

できあがり写真



作成者の所属

清瀬市