

副菜

ほうれん草のお浸し

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

平成29年度に横手市が実施した食習慣調査では、小・中学生の鉄摂取が不足していることが分かりました。

鉄には貧血予防効果があり成長期の他、妊娠・授乳期にも大切な栄養素。ほうれん草には鉄、鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれます。

<材料2人分>

	ほうれん草	…140g
A	だし汁	…50ml
	しょうゆ	…小さじ2
	みりん	…小さじ2
	かつお節	…少々

<作り方>

- ① ほうれん草はたっぷりのお湯で茹でて水にとり冷まし、しっかり水切りする。
- ② ①をバット等に入れ、合わせたAの調味料を注ぎ、味をなじませる。
- ③ 切り分けて盛り付け、かつお節をちらす。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量70g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
33kcal	2.0g	0.3g	36mg	0.7g