

副菜

炒めて食べるほうれん草のサラダ

～野菜たっぷり
&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

ほうれん草に含まれるβ-カロテンは野菜の中でトップクラス。髪の毛や目の健康を保ち、肌の新陳代謝を促します。また油との相性が抜群であるため、炒めて食べることで効率よく摂取することができます♪

<材料2人分>

ほうれん草…	120g	A	マヨネーズ…小さじ2	
にんじん ……	30g			ポン酢 ……小さじ2
乾燥ひじき…	3g			白すりごま…小さじ2
ツナ缶 ……	20g			
ごま油 ……	小さじ1			

<作り方>

- ① ほうれん草は根元を切り落とし、3掬の長さに切る。にんじんは千切りにする。ひじきは水で戻して3掬長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。にんじんがしんなりしてきたら、ほうれん草とひじきを加えてさっと炒めポウルにとる。粗熱が取れたらツナ缶とAを加え、よく混ぜ合わせる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量75g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
76kcal	4.0g	5.1g	87mg	0.6g