

ほうれん草の 磯香和え

ほうれん草などの緑の濃い野菜には、多くの抗酸化物質が含まれており、血栓を予防する特徴もあります！



材料(2人分)

・冷凍ほうれん草	160g	・いりごま	小さじ1
・減塩しょうゆ	小さじ2	・削り節	1袋(2g)
・ごま油	小さじ1	・焼き海苔	小5枚

～作り方～

- 1 耐熱皿にほうれん草をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 2 粗熱を取って水気をしぼる。
- 3 その他の材料をすべて加えて和える。
(焼きのりはちぎってから加える。)

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
50kcal	3.2g	2.7g	1.4g	0.8g