

10

～ほうれん草の磯香和え～



～材料（2人分）～

- 冷凍ほうれん草：160g
- 減塩しょうゆ：小さじ2
- ごま油：小さじ1
- いりごま：小さじ1
- 削り節：1袋(2g)
- 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	塩分
50kcal	3.2g	2.7g	1.4g	0.8g

～ポイント～

ほうれん草などの緑の濃い野菜には、抗酸化作用や血栓を予防する働きがあります！

レンジで加熱することでかさが減り、量がたくさん摂れます。