

ほうれん草とひじきのごま和え

副菜



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:43kcal
- ・たんぱく質:1.9g
- ・脂質:1.5g
- ・炭水化物:2.4g
- ・食塩相当量:0.6g

野菜量
60g

食品名	分量(4人分)	下準備	作り方
ほうれん草	200g		① にんじんを耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで600W 1分30秒加熱する。 ② 沸騰したお湯でほうれん草を1~2分ゆでて、流水で冷ましてよく絞り、3cm幅に切る。 ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②とひじきを加えてあえる。
にんじん	40g	せん切り	
ひじき	大さじ2	水に戻して、湯通しし、水気をきる	
A { 砂糖	小さじ2		
出汁しょうゆ	小さじ4		
白いりごま	大さじ2		

☆ポイント☆

出汁しょうゆを使うことで、減塩になり、薄味でもおいしく食べられます。ひじきには、骨をつくる働きや便秘の予防にも期待できます。手軽に作れる一品なので、ぜひ、作ってみてください！



◆協力：岡山県立大学栄養学科公衆栄養学研究室・総社市栄養改善協議会