



ほうれん草とえのきの おひたしサラダ

副菜



【1人分栄養価】
エネルギー 124kcal
塩分 1.8g

発行：羽生市健康づくり推進課

材 料 (4人分)

ほうれん草	2把(500g)	A	削り節	2パック(4~6g)
えのき	1袋(100g)		だし汁	2カップ
木綿豆腐	1丁(300g)		醤油	大さじ3
サニーレタス	4~6枚		酒	大さじ4
ちりめんじゃこ	大さじ2			

作 り 方

- 1 小鍋にAを入れて中火にかける。ひと煮立ちさせたら火を止め、粗熱をとる。えのきは根元を切り、長さ3cmに切る。
- 2 熱湯に塩を少々入れて中火にかけ、沸騰したらえのきを入れさっとゆで、ざるにあげる。同じ湯で、ほうれん草をさっとゆで、水にとってざるにあげ、水気を絞ったら、根元を切って長さ4cmに切る。
- 3 1のつけ汁に、ほうれん草とえのきだけをつけて、冷蔵庫に1時間置き、味をなじませる。
- 4 豆腐は2cm角に切り、サニーレタスは手で一口大にちぎる。器にサニーレタス、3の野菜、豆腐をもり、ちりめんじゃこ、削り節を散らす。

Point

だし汁に野菜をつけるだけでなく、かつお節やちりめんじゃこを活用することで塩分を控えることができます。