

ほうれん草ときのこのごま酢和え

材 料 (4人分)

ほうれん草	200g	A	しょうゆ	小さじ2
にんじん	20g		酢	小さじ1・1/2
しめじ	1/2個		砂糖	小さじ2・1/2
			すりごま(白)	大さじ1・1/3

作 り 方

- 1 ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って3cm位の長さ切る。
- 2 にんじんはせん切りにしてゆでる。
- 3 しめじは石づきを取ってほぐし、半分の長さに切ってさっとゆでる。
- 4 Aを混ぜ合わせ、1、2、3を加えて和える。



副菜 1人分栄養価：エネルギー 43kcal 塩分 0.5g

発行：羽生市健康づくり推進課

★ポイント★

ごまや酢を少量入れることで、うす味でもおいしく召し上がっていただくことができ、塩分を抑えることができます。

