


ほうれん草のなめたけ和え



材料 【2人分】

ほうれん草	1/2束
かまぼこ	1/8本
なめたけ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 28 kcal

 塩分 1.1 g

作り方

- 1) 鍋に湯をわかし、ほうれん草を茹でる。水にさらして絞り、3cmくらいに切る。
- 2) かまぼこは5mmくらいの細切りにする。
- 3) ほうれん草・かまぼこをなめたけとしょうゆで和える。

Cooking Point

・なめたけやかまぼこの塩味により、しょうゆの量を調整してください。



対象：子どもから
ご年配の方まで