

ほうれんそうの なめたけあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦ほうれんそう 1袋(200g)
： ゆでて冷水に取り、水けを絞り、食べやすい長さに切る
- なめたけ(味つけ瓶詰め) 40g
- きざみのり 適量

Point

なめたけの味つけを利用して、青菜とあえるだけで簡単に作れます。

作り方

- ① ほうれんそうとなめたけをあえる。
＊なめたけは製品によって食塩量などに差があるため、味を確認しながら加える。
- ② 皿に盛り、きざみのりをかける。

小松菜や春菊などでも
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
21kcal	2.3g	0.6g	275mg	9mg

