



ほうれんそうの なめたけあえ ～スキムミルク入り～



材料・下準備(3人分)

冷凍ほうれんそう …… 150g
なめたけ …………… 30g
スキムミルク ……… 大さじ1
さくらえび …………… 6g
焼きのり(きざみ) …… 少々

Point

冷凍野菜や乾物などを
ストックしておく、
体調がすぐれないときでも
手軽に作ることができます。

作り方

- ① 冷凍ほうれんそうは、表示時間通りに電子レンジで加熱する。
- ② なめたけ・スキムミルクを混ぜておく。
- ③ 1・2・さくらえびを よくあえ、盛り付けたら焼きのりを散らす。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
34kcal	3.1g	0.2g	5.9g	2.2g	0.6g
カルシウム	鉄	葉酸			
104mg	0.8mg	70μg			