



【ほうれん草としらすの和風ペロンチーノ】



野菜量 **150g**

(1人分)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩量 (g) | 食物繊維 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|------------|-------------|
| 116 | 8.8 | 7.1 | 0.9 | 4.2 |

材料 (2人分)

ほうれん草…2束 (300g)
しらす…25g
オリーブオイル…大さじ1
柚子こしょう…小さじ1
かつお節…1パック (約2g)



作り方

- ① ほうれん草は根元をきれいに洗い、3~4cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルと柚子こしょうを入れ火にかけ、香りが出てきたら①のほうれん草としらすを加え炒める。
- ③ 皿に盛り、かつお節をかける。

ポイント!

しらすと柚子こしょうの塩味でしっかりとした味付けに。パスタを加えると野菜もとれる主食となる。