



【ほうれん草と切干大根のごま和え】



野菜量 **60g**

(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)
58	2.5	2.6	0.8	2.9

材料 (4人分)	作り方
ほうれん草…1束 (150g) 切干大根…20g (水戻し後80g) 【A】 醤油…大さじ2 砂糖…大さじ1 すりごま…大さじ2	① ほうれん草は茹でて、水気を切り 3cm幅に切る。 ② 切干大根は水で戻し、さっと湯通し し、ほうれん草と同じくらいの 大きさに切る。 ③ ボウルで【A】の調味料を混ぜ、 ①、②を入れ和える。
	ポイント！ 切干大根は歯ごたえがあるので、ほうれん草のみのごま和えより噛む回数が増える。人参を加えると彩もよくなり、栄養価もアップ♪