

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

ほうれん草なめたけ和え

なめたけと和えるだけ！お手軽料理！



材料（4人分）

ほうれん草 ……約7~8株
なめたけ ……60g
醤油 ……数滴

管理栄養士の オススメPoint

Point1
ほうれん草はビタミンA・C・鉄分などに富んだ緑黄色野菜の代表とも言える野菜です。貧血予防などに効果を発揮します。

Point2
なめたけだけでも味がつくので、塩分が気になる方は醤油を使用しなくても美味しく食べられます！

作り方

- 1.ほうれん草は茹でて3cm程度に切り水気を絞る
- 2.ほうれん草となめたけ、醤油を数滴混ぜる

1人分

25

kcal

食塩相当量：0.7g