人気ランキング

No.2

ほうれん草なめたけ和え

- **作るのが簡単で美味しい**
- たくさん盛られても食べられる
- なめたけだけでも味がつくので減塩の指導によい

ほうれん草なめたけ和え

【栄養量（1人あたり）】
エネルギー：25kcal　蛋白質：2.5g
脂質：0.5g　食塩相当量：0.7g

【材料】（2人分）
ほうれん草：140g
なめたけ：30g
醤油：数滴

※醤油は数滴使用することで味にメリハリがつきます。
※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。

【ほうれん草の和え物】～アレンジ～

ごま、おかか、ツナ、トマト、海苔、

ドレッシングで和えても美味！

【作り方】
①ほうれん草は茹でて3cm程度に切る
（水気を絞りましょう）
②なめたけと醤油数滴を混ぜる
※冷凍ほうれん草を使用する場合
→加熱（茹でる等）して水気を絞りましょう

聖隷浜松病院　栄養課