

ほうれん草のからし和え



材料

作りやすい分量
(4人分)

ほうれん草	180g (約8茎)
緑豆もやし	120g (約3/5袋)
ツナ缶	60g (約1缶)
調味料	
食酢	12g (大きじ4/5)
砂糖	6g (小さじ2)
濃口醤油	9g (大きじ1/2)
練りがらし	0.4g (約0.5cm)
白いりごま	6g (約大きじ1)

11月～1月に旬を迎えるほうれん草を使った、冬にぴったりな和え物です！

ツナのうまみとからしがアクセントとなり、75gの野菜をあっという間に食べることができます。

簡単に作ることができるので、ぜひ家庭でも作ってみてください☆

作り方

1. ほうれん草を2～3cm程度に切る。
2. ほうれん草を茹で、ゆであがったら冷水でよく冷ます。
3. 緑豆もやしを茹でる。
4. 茹でた野菜が冷めたら水気をしっかりと取り、ツナ缶と調味料、白いりごまと和える。
5. よく水気を切って、盛る。

1食分の
栄養素量等

エネルギー	71kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	4.3g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.5g
野菜	75g