

副 菜

献立名： ほうれん草のかわり胡麻和え

ごまやねぎの香りと、ちりめんのかかりかりした食感が楽しめます！

●材料（4人分）

| | |
|---------|------|
| ほうれん草 | 240g |
| ちりめんじゃこ | 12g |
| 長ねぎ | 20g |
| 白すりごま | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| だし汁 | 小さじ2 |

●作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、絞って3cmの長さに切る。
- ② 長ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ すりごま、しょうゆ、だし汁を混ぜ合わせ、ほうれん草を加え和える。
- ④ ちりめんじゃこは湯通しをして、カリッとさせるまで乾煎りをする。
- ⑤ ほうれん草を器に盛り、その上に④のちりめんじゃこをかける。

●栄養価（1人分）

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 50 | 3.7 | 3.0 | 0.6 |