

副 菜

献立名： ほうれん草の中華のり和え

焼きのりをごま油を加えることで風味がよくなります。

●材料（2人分）

ほうれん草	60g
にんじん	20g(1/10本)
もやし	20g(1/10袋)
焼きのり	3g(1枚)
ごま油	4g(小さじ1)
しょうゆ	3g(小さじ1/2)

●作り方

- ① ほうれん草はゆでて冷水にとり、水けをしぼり2cmの長さに切る。
- ② にんじんは皮をむいて千切りにし、もやしとともにゆでて冷水にとり、水気をしぼる。
- ③ ボウルに1・2・小さくちぎった焼きのり・ごま油・しょうゆを入れて和える。
- ④ 器に3を盛る。

●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)
67	1.5	2.1	0.2