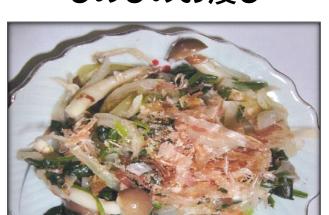
ほうれん草と しめじのお浸し









/ 85 g

アレルギー物質(28品目)





副 菜



ほうれん草

材料(2人分)

1/2束 ほうれん草 (100g)

しめじ 1/4袋(25g)

玉ねぎ 1/4個(50g) 1袋(2g) 「かつお節

大さじ1/2 白だし ししょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草はさっと茹でて、水気 をよく絞り、5cm長さに切る。 しめじは石づきを落とし、小房に 分けて茹で、水気を絞る。 玉ねぎは薄いくし形に切り、茹で る。
- ② ボウルに①とかつお節、白だし、 しょうゆを入れ混ぜる。
- ③器に盛り、かつお節を散らす。

しめじ、ほうれん草、玉ねぎは 一度に同じ鍋で茹でることも できます。



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
28 kcal	2.7 g	2.3 g	0.6 g

レシピ提供:東近江市健康推進員協議会