

 あと1品すぐできる！

## ほうれん草と しめじのお浸し



副菜



ほうれん草

調理時間



10分

1人あたりの野菜量



85g

アレルギー物質(28品目)



大豆

### 材料(2人分)

ほうれん草 1/2束  
(100g)  
しめじ 1/4袋(25g)  
玉ねぎ 1/4個(50g)  
A [ かつお節 1袋(2g)  
白だし 大さじ1/2  
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。

### ポイント

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