

# ほうれん草と焼きのりのあえ物(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー96kcal 食塩相当量 1.0g

野菜・きのこの量 80g

(1日の野菜摂取量 350g)

## 【食生活改善推進員からのひとこと】

今が旬のほうれん草をたっぷり使用した一品です。焼き海苔とすりごまは、盛り付けの直前にあわせることで香りがたち、より一層おいしく食べることができます。

材料(4人分) 調理時間 15分

ほうれん草 240g、えのき苺 40g、にんじん 40g、竹輪 2本、焼き海苔全型 2枚、すりごま大さじ 1

【あえダレ】

酢・しょうゆ・ごま油各大さじ 1、砂糖小さじ 1

## 作り方

- ① ほうれん草は湯がいて水にさらし、4 cm長さに切ってしっかり水気を絞る。
- ② えのき苺は石づきを取って3等分の長さに切る。湯がいてしっかり水気を絞る。
- ③ にんじんは5 cm長さのせん切り、竹輪は縦半分にしてから斜め切りにする。
- ④ ボウルに①②③と、あえダレの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 盛り付け直前に、一口大にちぎった焼き海苔と、すりごまを加えて混ぜ合わせる。

広報しろい 2024年1月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)