

ほうれん草のアーモンド和え(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 62kcal

カルシウム 38mg 鉄 1.4mg

ほうれん草とアーモンドには、貧血を予防する鉄や骨粗しょう症を予防するためのカルシウムが含まれています。また、アーモンドにはビタミンEが多く含まれ、悪玉コレステロールを下げる働きもあります。アーモンドは煎ることで香りが引き立ち、おいしさが増します。

材料(4人分)

ほうれん草1束(200g)、アーモンド20g、

しょうゆ大さじ1と1/2、砂糖大さじ2

※アーモンドのほかにピーナッツやクルミでもおいしく作るができます。

作り方

- ① ほうれん草は軽く下ゆでし、水にさらした後でよく絞り、3cmの長さに切る。
- ② アーモンドは乾煎りし、ビニール袋に入れてすりこぎなどで粗めに砕く。
- ③ ボウルにしょうゆ、砂糖、アーモンドを入れ混ぜ、ほうれん草を加えてさらに混ぜる。

※上記の情報は、広報しろい 2013年3月1日号にて紹介したレシピです。