

# ほうれん草の炒めおひたし(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー146kcal 食塩相当量 0.9g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

炒めて作るおひたしです。ほうれん草に多く含まれるビタミンA(β-カロテン)は油と一緒にすることで吸収しやすくなります。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つために必要な栄養素です。

かつお節で簡単にだしがとれ、うま味を感じられるおいしい副菜になります。

材料(2人分) 調理時間 5分

ほうれん草 1束(200g)、サラダ油 小さじ2

【調味料】かつお節小袋 1袋、熱湯 100ml、しょうゆ 小さじ2

## 作り方

- ① ほうれん草は4cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し①を炒め、器に移す。
- ③ 熱湯にかつお節を浸し1分間おき、しょうゆを加える。
- ④ ②に③を注ぎ入れる。