

体にやさしいレシピ

しらすとほうれん草のナムル

副菜



材料(2人分)

ほうれん草……100g
釜揚げしらす……10g
ごま油……小さじ1
A 鶏がらスープの素……小さじ1/2
にんにく……小さじ1/4
いりごま……小さじ1/2
塩……小さじ1(茹で汁)

下ごしらえ

- ♪ ほうれん草……洗って根元を切り落とす
- ♪ 調味料(A)……混ぜ合わせる

作り方

① 鍋にたっぷりの湯(1リットル程度)を沸かし、塩を加える。ほうれん草の茎を30秒ほど茹でたら全体を湯に浸け、さらに30秒茹でる。

② 茹でたほうれん草を冷水の入ったボウルにとり冷ます。冷めたら絞って水分をしっかりと切り、4~5cmの長さに切る。

③ Aの調味料と釜揚げしらす、いりごまを加えてよく混ぜ合わせる。

ポイント

- ♪ ほうれん草は茎と葉のかたさが違うため、茎の部分を先に入れて茹でてから、全体を沈めて茹でましょう
- ♪ 緑色の野菜を塩茹ですると、緑の色が鮮やかになりますが、茹でた後はすぐに水につけて色を安定させましょう。(色止めといいます)

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は50gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
36kcal	2.1g	2.6g	2.1g	359mg	40mg	1.1mg	1.5g	0.2g

※野菜の量……いも・きのこ・海藻は含まれていません。