

体にやさしいレシピ

副菜

ほうれん草とりんごの和え物



材料(4人分)

ほうれん草・・・1袋(200g程度)

りんご・・・1/3個

すりごま(白)・・・大さじ2

A 減塩醤油・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1/2

水・・・大さじ1/2

塩・・・少々

下準備

♪ほうれん草・・・塩少々入れた熱湯で茹で、水気を絞り、3～4cmの長さに切る。

♪りんご・・・芯を取り除き、皮付きのまま2～3mmのいちよう切りにする。

作り方

① ボウルに A を混ぜ合わせておく。

② ①にほうれん草とりんごを入れて和える。

ポイント

♪ りんごの赤とほうれん草の緑の彩りがきれいな一品です。

♪ 意外な組み合わせですが、りんごの甘みとすりごまのコクがほうれん草にマッチして美味しいです。

♪ ほうれん草には鉄やカロテンが多く含まれ、貧血予防や風邪予防にも効果的です。

【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
41kcal	2.2g	1.8g	5.5g	142mg	87mg	0.9mg	2.4g	0.4g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。