

ほうれん草のお手軽あえ



1 人分の栄養価

エネルギー	70kcal	カルシウム	128mg
たんぱく質	6.9 g	食塩相当量	0.8 g
脂質	3.3 g		

一口メモ

ほうれん草の旬は12月～1月です。旬のほうれん草は夏物と比べて栄養価が高く、甘みも増します。

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
ほうれん草	2/3 束 (140 g)		① ほうれん草をゆでて、食べやすい長さに切る。
いわし味付缶			② いわし味付缶をほぐす。
砂糖	1/2 缶		③ 砂糖、しょうゆ、しょうがを混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。
しょうゆ	少々	すりおろす	
しょうが	小さじ 1 少々	☐	