

ほうれん草のマヨネーズ和え



1 人分の栄養価

エネルギー	40kcal	カルシウム	26mg
たんぱく質	1.4 g	食塩相当量	0.5 g
脂質	3.2 g		

一口メモ

マヨネーズの油分で、喉につかえやすい葉物も食べやすくなります。

材料 (1 人分)

作り方

品名	量	下準備	
ほうれん草 (葉先のみ)	50 g		① ほうれん草をやわらかく茹で、細かく刻む。
マヨネーズ	小さじ 1		② ①をマヨネーズとしょうゆで和える。
しょうゆ	小さじ 1/2		(練りごま小さじ 1 とめんつゆ小さじ 1/2 で和えるのもよいです。)