

## ほうれん草としらすのおかか和え

6/18(火)



### ほうれん草の豆知識

ほうれん草の赤い根元の部分には、栄養がたっぷりつまっているんですよ！  
根の赤い部分を残すように、ほんの少し先端を切り、切り口に十字に切り込みを入れると火が通りやすくなりますよ。



### 【材料／1人分】

- ・ほうれん草……………20g
- ・緑豆もやし……………20g
- ・にんじん……………5g
- ・しらす干し……………4g
- ・かつお削り節……………0.5g



### 【調味料／1人分】

- ・しょうゆ……………2g
- ・三温糖……………1g
- ・キャノーラ油……………1g

### 【作り方】

- ①ほうれん草は短く切り、もやしはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ②にんじん、もやし、ほうれん草、しらすの順に茹で、ザルにあげ流水で冷まし、水気を絞る。
- ③ボウルに②の具材と、混ぜ合わせた調味料、かつお節を加えてよく混ぜる。
- ④味がなじんだら、お皿に盛り付けて完成。

鉄分豊富なほうれん草と、カルシウム豊富なしらすで、栄養満点！

