

ほうれん草のごま和え



材料(2人分)

ほうれん草	130g
人参	10g
すりごま	4g
〔 砂糖	小さじ1
〔 濃口しょうゆ	小さじ 2/3

1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	35kcal	2.1g	1.3g	0.4g	58g



作り方

1. ほうれん草は茹でる。
2. 人参は細切りにし、茹でる。
3. 調味料で和える。



コメント

- ・ ほうれん草はごまと一緒に摂ることで吸収率がアップします。