

## ほうれん草のごまポン和え

### ■材料 (4人分)

ほうれん草	1袋 (約200g)	
えのき茸	1袋	
人参	40g	
A	白すりごま	大さじ1
	ポン酢	大さじ1と1/2
	一味唐辛子	少々
焼きのり	全型1枚 (3g)	



### ■作り方

- ① ほうれん草を洗う。えのき茸は長さを半分に切りほぐす。人参は千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、先にほうれん草をゆで冷水にとる。次に同じ湯でえのきと人参を茹でる。ザルにあげ冷水をかけ、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ ほうれん草を3センチ長さに切って水気をよくしぼる。ボールにほうれん草、えのき茸、人参、ちぎったのり、Aを入れ和える。



#### <1人分の栄養価>

エネルギー 35kcal ・ 蛋白質 2.6g ・ 脂質 1.5g  
炭水化物 5.2g ・ 食物繊維 2.9g ・ 塩分 0.4g