

ほうれん草となめこの海苔和え

■材料 (4人分)

ほうれん草	1袋 (約200g)	
なめこ	1袋	
焼きのり	全型1枚 (3g)	
A	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ2 (※)
	水	大さじ2

※めんつゆは、塩分によって大さじ1杯~2杯で調整してください。



■作り方

- ① なめこはザルに入れ、ぬめりをさっと洗う。鍋に湯を沸かして先にほうれん草をゆで、水にとる。同じ湯でなめこをさっとゆで、ザルにあげて軽く水をかける。
- ② ボールにAを合わせ、焼きのりを小さくちぎり入れて混ぜる。
- 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。②になめこことほうれん草を入れてよく和える。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー 23kcal ・ 蛋白質 2.2g ・ 脂質 0.3g
炭水化物 4.9g ・ 食物繊維 2.4g ・ 塩分 0.9g