

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

ほうれん草のお浸し



調理時間 15分



おすすめポイント

「しょうゆ洗い」と呼ばれる方法を行うことで、身が引き締まり、少ない調味料でもしっかりと味がつきます。

1人分野菜量 100g

宮崎県

ほうれん草のお浸し

(1人分あたり)

エネルギー	……	26 kcal
たんぱく質	……	2.4 g
脂質	……	0.5 g
炭水化物	……	3.8 g
食塩相当量	……	0.3 g

材 料 (2人分)

ほうれん草	……	200g
白ごま	……	適量
めんつゆ	……	大さじ1

作り方

- ① 白ごまは煎って、すり潰しておく。
- ② ほうれん草はよく洗って根元に切り込みを入れる。
- ③ 沸騰した湯に②のほうれん草をさっと入れ、茹で上がった水にさらす。水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ④ ③のほうれん草全体にめんつゆをかけ、水気を絞る。
(しょうゆ洗い)
- ⑤ 皿に盛りつけ、白ごまをお好みでふりかける。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

