

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>+100g

# ほうれん草のおろし和え



調理時間 15分



おすすめポイント

ほうれん草に大根とりんごを加え、さっぱりとした味付けで好評のレシピです。

1人分野菜量 125g

宮崎県

## ほうれん草のおろし和え

(1人分あたり)

エネルギー	.....	79 kcal
たんぱく質	.....	2.7 g
脂質	.....	1.5 g
炭水化物	.....	20.3 g
食塩相当量	.....	1.1 g

## 材 料 (2人分)

ほうれん草	.....	150g
りんご	.....	1/4個
大根	.....	100g
白ごま	.....	大さじ1/2
酢	.....	大さじ1・1/2
砂糖	.....	大さじ1
薄口しょうゆ	.....	大さじ1/2
塩	.....	少々

## 作 り 方

- ① ほうれん草は湯がき、固く絞って1cmに切る。
- ② 大根は皮をむき、大根おろしにして軽く水気を絞る。
- ③ りんごも皮をむき、おろしりんごにする。
- ④ ボウルに調味料を混ぜ、①のほうれん草を加えてざっくり混ぜ、②と③を加え、最後にごまを散らす。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

