

ほうれん草のピーナツ和え<副菜>



エネルギー 68 kcal

塩分 0.7 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

冬に旬を迎えるほうれん草は、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCはコラーゲンを作る働きがあるため、血管や筋肉、皮膚などを丈夫にする効果が期待できます。



阿知須共立病院 栄養科



ほうれん草のピーナツ和えの作り方



材料（2人分）

ほうれん草 1/2束
焼きちくわ 1/2本

A { ピーナツバター …小さじ2
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
塩（分量外）をひとつまみ入れ、ほうれん草を1～2分茹でる。
- ② ①を冷水にとり、粗熱がとれたら水気を絞って3cm幅に切る。
- ③ 焼きちくわを3mm幅の半月切りにする。
- ④ ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、②のほうれん草と③の焼きちくわを加えて和える。
- ⑤ 全体に混ぜたら器に盛りつける。

