

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

ほうれん草のおろし和え



1人分野菜量 125 g

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。

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

