

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



1人分野菜量 100 g

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。

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、茹で上がった後水にさらす。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

