

ほうれん草とひじきの胡麻和え

	材料(2人分)				
	芽ひじき(乾燥)	大さじ 1			
ほうれん草	60g				
人参	40g				
油揚げ	小さめ 1.5 枚 (22g)				
a	しょうゆ	大さじ 1/2			
	白ごま	大さじ 1/2			
	酒	小さじ 1			
	砂糖	小さじ 1			
	和風顆粒だし	小さじ 1/3			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	77 kcal	4.4g	5.3g	0.7g	2.5 mg



作り方

1. 芽ひじきは水で戻し、水気をきる。
2. 油揚げは油抜きし、細切りにする。
3. ほうれん草は、茎を 3 cm幅、葉の部分は 1 cm幅に切る。
4. 人参は 3~4 cmの細切りにする。
5. 耐熱容器に食材をすべて入れ、軽く混ぜラップをして電子レンジ 600Wで 3 分加熱する。
6. 全体をよく混ぜ、a を加えさらに混ぜ合わせる。
※お子様やお酒が苦手な方向けには、工程 5 で先にお酒だけを入れ加熱する。



コメント

- ・ 電子レンジで簡単に作れ、常備菜としても活躍してくれるお助けレシピです。
- ・ 鉄分が多く、貧血の方におすすめの1品です。