ほうれん草と納豆のゆずこしょうあえ

良質のたんぱく質源である納豆と、ビタミン豊富なほうれん草の組み合わせに、ゆずこしょうのピリッとした刺激がアクセントの１品です。

材料【２人分】

ほうれん草・・・・・・１００ｇ
納豆・・・・・・・・・１パック（５０ｇ）
添付のたれ　・・・・・　１袋
ゆずこしょう・・・・　小さじ１/４（1.5ｇ）

＜作り方＞

１　ほうれん草はゆでて３ｃｍの長さに切り、水気を絞る。

２　ボールに納豆と添付のたれ、ゆずこしょうを入れて混ぜ、ほうれん草を加えて和える。

栄養価　エネルギー64kcal　蛋白質5.4ｇ　脂質2.7ｇ　食物繊維3.1ｇ　カルシウム49mｇ　食塩相当量 0.5g

ほうれん草としいたけのゆず浸し

材料【２人分】

ほうれん草・・・・・・・・１００ｇ
生しいたけ・・・・・・・・２枚
ゆずの皮のせん切り・・・・少々
Ａ
ゆずの絞り汁・・・・・小さじ１（５ｇ）
しょうゆ・・・・・・・・小さじ１（６ｇ）
だし汁・・・・・・・・・大さじ１（１５ｇ）

ほうれん草は鉄が多く、ビタミンが豊富な食品です。生しいたけを「から焼き」して香ばしさを出し、ゆずの皮の香りもプラスすることで、薄味でもおいしくいただけます。

＜作り方＞

１　ほうれん草はゆでて３ｃｍの長さに切る。

２　生しいたけは石づきを除き、フライパンでから焼きにして細く切る。

３　あわせたＡの半量をボールにいれ、１と２を加えて混ぜて器に盛り、残りのＡをかけてゆずの皮を飾る。

栄養価　エネルギー１４kcal　蛋白質１.６ｇ　脂質０.２ｇ　食物繊維 1.8ｇ　カルシウム 26ｍｇ　食塩相当量０.４ｇ

ほうれん草のナムル

海苔やわかめなどの海藻類は、ミネラルが豊富で野菜と同じような働きをします。焼きのりの風味や、長ねぎ、ごま油の香りが効いた食塩がひかえめの野菜料理です。

材料【２人分】

ほうれん草・・・・・・・・・・１４０ｇ
にんじん・・・・・・・・・・・１５g
長ねぎ・・・・・・・・・・・・１５ｇ
焼きのり・・・・・・・・・・・１枚

Ａ
- 砂糖・・・・・・・ 小さじ1/2（ 1.5ｇ）
- しょうゆ・・・・・小さじ1（６ｇ）
- ごま油・・・・・・小さじ1（４ｇ）
- 一味唐辛子・・・・適宜

＜作り方＞

１　ほうれん草はゆでて３ｃｍの長さに切る。
　　にんじんはせん切りにして柔らかくゆでる。

２　長ねぎは縦に包丁を入れて開き、３ｃｍの長さのせん切りにする。

３　ボールにＡを入れてよく混ぜ、１と２を加えてさらに混ぜる。器に盛り、焼きのりを手でもみながら加える。

栄養価　エネルギー４２kcal　蛋白質１.９ｇ　脂質２.３ｇ　食物繊維 2.5ｇ　カルシウム41ｍｇ　食塩相当量０.４g