

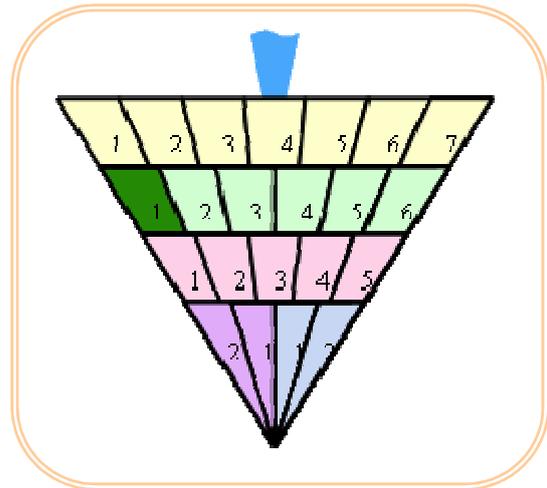


あおもいヘルシー食事バランスメニュー



♻️ほうれん草の磯辺和え

副菜 1つ(SV)



☆栄養価(1人分)

エネルギー	31 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	1.2 g
塩分	0.5 g

材料(2人分)		作り方
ほうれん草	140g	① ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。 ② 焼きのりは細かくちぎる。 ③ ほうれん草と焼きのりを、Aの調味料でざっくり混ぜる。 ④ 器に盛り、白ごまとかつお節をのせる。
焼きのり	1枚	
かつお節	少々	
白ごま	小さじ1	
A〔しょうゆ 酢	小さじ1 大さじ1/2	