

ほうれん草ときこのごま酢和え

酢の酸味、きこのうまみ、ごまの風味をいかした減塩レシピです。きこは茹でずに蒸すことでうまみをいかしました。野菜やきこのをたっぷり使って、カルシウムや食物繊維がしっかりとれるメニューです。



1人分あたり

【エネルギー】	89 kcal
【たんぱく質】	4.1 g
【脂質】	5.3 g
【食塩相当量】	0.4 g
【野菜重量】	35 g

周防大島町食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

ほうれん草	… 100g	
しいたけ	… 2枚(40g)	
しめじ	… 100g	
えのき	… 100g	
にんじん	… 40g	
A	酢	… 大さじ1
	砂糖	… 大さじ1
	塩	… 小さじ1/4
	ごま	… 大さじ4

作り方

- ① しいたけは薄切り、しめじはほぐし、えのきは半分の長さに切る。(できれば日光に当ててしばらくおく)。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 耐熱皿に①②を広げ、フライパンに薄く水をはり、皿ごとのせて、ふたをして中火で2~3分蒸す。
- ④ ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気をしっかり絞り、3cm長さに切る。
- ⑤ ボウルにAを合わせ、③④を和える。