

ほうれん草のソテー

豆腐デミグラスハンバーグ・コーンスープと合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

塩分控えめ、味はしっかり



1人分あたり

【エネルギー】	53 kcal
【たんぱく質】	2.6 g
【脂質】	3.2 g
【食塩相当量】	0.1 g
【野菜重量】	65 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

ほうれん草ミックス … 45g
(ほうれん草、ベーコン、コーン)
もやし … 20g

オリーブオイル … 小さじ1/2(2g)
減塩醤油 … 小さじ1/2(3g)
黒胡椒 … 少々

※減塩醤油は15mlあたり、1.4gの食塩が含まれるもの

作り方

- ① ほうれん草ミックスともやしを耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジ600wで40秒加熱する
- ② オリーブオイル、減塩醤油、黒胡椒を入れて混ぜる
- ③ ②に①を入れて、混ぜ合わせる