

ほうれん草とさといものお浸し風

ツナマヨサラダうどん・トマトとしらす干しの和え物と合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

海苔とごま油の風味で食欲アップ！



1人分あたり

【エネルギー】	92 kcal
【たんぱく質】	3.9 g
【脂質】	3.6 g
【食塩相当量】	0.5 g
【野菜重量】	70 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)

里芋(冷凍) … 60g
ほうれん草(冷凍) … 60g
いんげん(冷凍) … 10g

海苔の佃煮 … 5g
ごま油 … 3g
水 … 25g

作り方

- ① 冷凍里芋を耐熱容器に入れ、里芋の半分くらいまで水を入れる
- ② ラップはせずに電子レンジ600wで6分加熱する
解凍されていない場合はひっくり返してさらに2分加熱する
- ③ ほうれん草といんげんを電子レンジ600wで2分加熱する
- ④ 海苔の佃煮、ごま油、水を混ぜ合わせる
- ⑤ ②、③を④と混ぜ合わせる