

12月のレシピ

【副菜】 野菜90g

【1人分栄養価】 エネルギー 34kcal
たんぱく質 5.0g 食塩相当量 0.8g

ほうれん草のお浸し～しらすのせ～



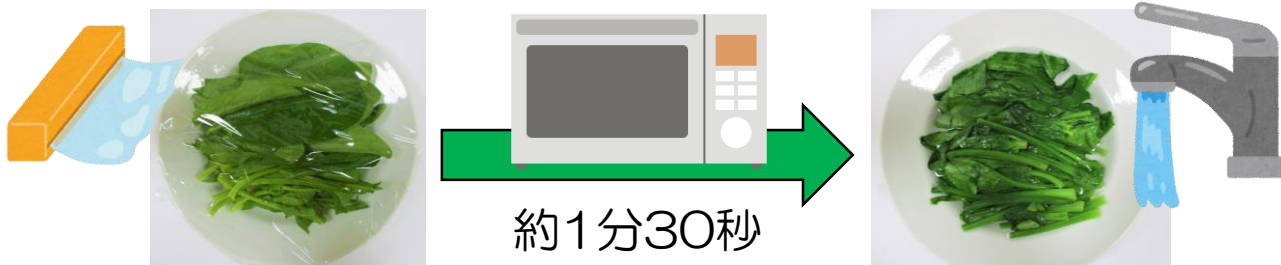
材料【4人分】

ほうれん草	2袋（400g）
しらす	40g
かつお節	1袋（2.5g）
醤油	小さじ2（12g）

【作り方】

- ①ほうれん草はヘタを切り、水で洗う。水を溜めたボールに根元を入れて揺らして泥を落とすと良い。
- ②鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を根元から入れ、柔らかくなったら葉も入れる。2分間程度茹でる。ざるにあげて冷ます。

少量の場合はレンジでもできる。洗ったほうれん草を耐熱皿においてラップで包み、1人分の場合500Wで1分半、電子レンジでチンした後、さっと水洗いする。



- ③ほうれん草の水をよく絞り、5cm程度の長さに切り、器に盛りつける。上にしらすとかつお節を載せ、醤油をかける。



町内でも生産されているほうれん草！特に冬に採れるほうれん草は、夏に採れるものよりもビタミンCが3倍多く含まれています。