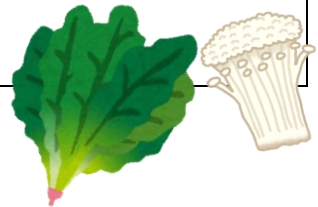




ほうれん草とえのきのポン酢あえ

《材料…4人分》		A	〔	ポン酢	大さじ1
ほうれん草	200g			だし汁	大さじ1 と 小さじ1
えのきたけ	100g			しょうゆ	小さじ2強
塩	少々				
酒	小さじ2				



【作り方】

- ① ほうれん草は色よく茹で、3～4cm 長さに切る。
- ② えのき茸は石づきを深く切り取り、更に半分の長さに切る。塩少々と酒でから入りする。
- ③ A を混ぜ合わせる。
- ④ ほうれん草， えのき茸を A で和える。

1人分栄養価	
熱量	70kcal
たんぱく質	2.1g
鉄	1.3mg
食物繊維	2.4g
葉酸	125μg
食塩相当量	0.7g

