

副菜：ほうれん草と長芋のおひたし



材料（1人分）

ほうれん草	50 g
長芋	30 g
ゆずポン酢	5 g（小さじ1）
かつお節	適宜



作り方

1. ほうれん草はたっぷりのお湯で茹で、よく水気を絞り、3cm幅に切る。
2. 長芋を食べやすい長さの拍子切りにする。
3. 1と2を混ぜ合わせ、ゆずポン酢とかつお節で味付けする。

<特徴とポイント>

*かつお節を混ぜることで少量のポン酢でも美味しく、さっぱり食べることができる。

表：ほうれん草のお浸しとほうれん草と長芋のお浸しの栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
ほうれん草の お浸し	27kcal	3.7 g	0.4 g	3.2 g	444mg	1.9 g	1.6g
ほうれん草と 長芋のお浸し	33kcal	2.2 g	0.3 g	6.1 g	490mg	1.7g	0.3g

※食物性の粘性物質を「ムチン」と誤って表記しておりました。

訂正してお詫び申し上げます。（令和3年4月更新）