

ほうれん草の 梅おかがあえ

食塩
0.4g

- ① ほうれん草を下茹でし、食べやすい大きさに切る。もやしも茹でておく。
- ② おかがししょうゆと和える
- ③ 梅干しもたいて和える

(材料)

ほうれん草... 30g
もやし... 20g
おかがししょうゆ... 4g
梅干し... 2g

< 栄養成分表示 >

エネルギー	...	26	kcal
たんぱく質	...	2.4	g
脂質	...	0.8	g
炭水化物	...	3.1	g
食塩相当量	...	0.4	g

< ポイント >

＊ おかがし醤油だけでは飽きる...



おかがし醤油を減らして
梅干しで酸味をつけるとサッパリと
食べられます



梅干しは
塩分が多い
ので、注意!