梅花女子大学　食文化学部　管理栄養学科 公衆栄養学ゼミ



**ほうれん草のレモンちくわ和え**

【材料】4人分

・ほうれん草：2束

・ちくわ：2本

・ニンニクチューブ：少々

・砂糖：小さじ2

・ごま油：大さじ1

・レモン汁：大さじ1

・濃口醤油：小さじ2

・ちりめんじゃこ：20g

・コーン：60g

・すりごま(ごまでも可)：大さじ1

【作り方】

1.ほうれん草を3cm幅に切り(株元も使用)2つに分けて電子レンジで600W2分

2.ちくわは輪切り

3.ニンニクチューブ、砂糖、ごま油、レモン汁、醤油、ちりめんじゃこ、コーン、

すりごまと1、2を和えて完成

【ポイント】

・ほうれん草の株元付近も使用

・ほうれん草と柑橘類を一緒に摂取することで、鉄の吸収率アップ