

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★☆

野菜使用量

85 g/人

献立名

ほうれん草のチーズサラダ

材料2人分

- ・ ほうれん草 140g (2/3束)
- ・ ひじき 2g
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ トマト 1/8個
- ・ フロセスチーズ(ダイスカット) 大さじ1
- ・ ごま 適量
- ・ マヨネーズ 小さじ1と1/2

作り方

1. ほうれん草は茹でて一口大に切る。
2. 水で戻したひじきを砂糖と醤油で炊いて下味をつけ、ザルにあげて水気をきる。
3. トマトを湯剥きして1cm角に切る。
4. ほうれん草、ひじき、トマト、チーズ、胡麻、マヨネーズを和える。



エネルギー	91	kcal	たんぱく質	5	g
脂質	5.7	g	炭水化物	4.9	g
			塩分	1	g

ひとことコメント (一人当たり)

ほうれん草やごまで貧血予防効果を期待できます。
また、チーズを加えてタンパク質もとることができます。