

## ～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



|       |     |      |       |     |   |
|-------|-----|------|-------|-----|---|
| 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。

### 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。