



ほうれん草とあおさのナムル

栄養士コメント

あおさはスープに入れて食べる事が多いですが、副菜に入れても美味しくいただけます。

今回はほうれん草とナムルにしました。あおさの香りが広がる1品になっています。

作り方

ほうれん草は茹でて水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。

人参は細切りにして茹でる。

あおさは水で戻し、水気をよく切る。

ほうれん草、人参、あおさ、調味料を混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	1.6 g
4. 炭水化物	2.5 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	28 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	48 mg
9. ビタミンA	177 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ほうれん草	40	g
2. 人参	5	g
3. あおさ(素干し)	0.5	g
4. ごま油	1/4	小サジ
5. 白ごま	1/4	小サジ
6. ヤマキ減塩だしつゆ	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)