



ほうれん草のごま和え

栄養士コメント

ほうれん草は野菜の中でも鉄の含有量が高く、貧血予防に積極的にとりたい食材の一つです。また、β-カロテンも豊富に含まれており、抗酸化作用もあります。ごまかつお節の風味だけで美味しくいただけます。

作り方

鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草の根元から先に1分茹でたのち、全体を茹でる。茹でたら、水にさらし、粗熱が取れたら、水気を切り、3cmほどの食べやすい長さに切る。

のほうれん草、すりゴマ、かつお節を入れ、良く混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

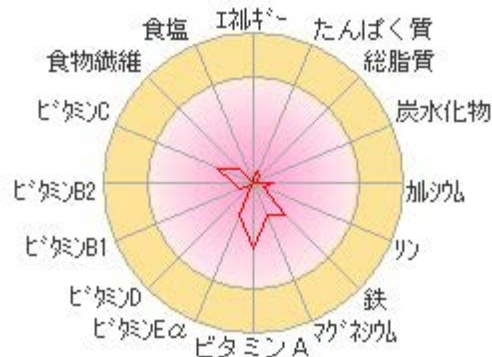
摂取値 単位

1. エネルギー	52 kcal
2. たんぱく質	4.4 g
3. 総脂質	2.9 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	99 mg
6. リン	81 mg
7. 鉄	2.4 mg
8. マグネシウム	80 mg
9. ビタミンA	315 μg
10. ビタミンE	1.9 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.20 mg
14. ビタミンC	32 mg
15. 食物繊維	3.1 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ほうれん草-----	1/3	束
2. 炒りすりごま・白-----	1/2	大サ
3. 削り節-----	2	g



(黄色い部分が範囲内です)