



ほうれん草のアーモンド和え

栄養士コメント

アーモンドに含まれるビタミンEには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に役立ちます。また、末梢血管を広げる作用があり、血流改善に良いと考えられています。今回はアーモンドやごまの香ばしさを生かして、調味料は使用していません。

作り方

ほうれん草を茹で、冷水にとり、水気を切る。3cm程の長さに切る。アーモンドは荒く砕いておく。

ボールへ入れ、かつお節、砕いたアーモンド、すりゴマと和える。



成分値 (1人分)

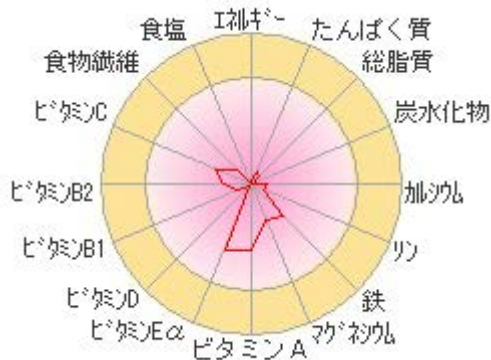
摂取値 単位

1. エネルギー	78 kcal
2. たんぱく質	5.3 g
3. 総脂質	5.2 g
4. 炭水化物	4.7 g
5. カルシウム	87 mg
6. リン	101 mg
7. 鉄	2.4 mg
8. マグネシウム	90 mg
9. ビタミンA	315 μg
10. ビタミンE	4.0 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	0.26 mg
14. ビタミンC	32 mg
15. 食物繊維	3.5 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. かつお節-----	2	g
3. アーモンド(乾)-----	5	こ
4. 炒りすりごま・すり-----	1	小杓



(黄色い範囲内です)