



ほうれん草とこんにやくのごま和え

栄養士コメント

ほうれん草は鉄を含んでいます。鉄は貧血に効果的な成分です。ごまは抗酸化力が強く老化防止に効果的です。粒のまま食べると消化されないため、すりゴマや練りごまで食べるのがおすすめです。



作り方

- ①鍋に水をたっぷり入れ、火にかける。沸騰したら、ほうれん草を茹でる。火が通ったら、ザルで湯を切り、冷水にさらす。冷めたら水気を切り、2cmほどの長さに切っておく。
- ②別の鍋に湯を沸かし、切ったこんにやくを入れ、サッと茹で、水気を切っておく。
- ③ボールに①のほうれん草、こんにやく、すりゴマ、上白糖、めんつゆを入れてよく混ぜ合わせる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	49 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	2.6 g
4. 炭水化物	5.3 g
5. カルシウム	96 mg
6. リン	57 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	59 mg
9. ビタミンA	210 μg
10. ビタミンE α	1.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.13 mg
14. ビタミンC	21 mg
15. 食物繊維	3.0 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ほうれん草	60	g
2. こんにやく(板)	30	g
長さ2cm、厚さ5mm程に切る。		
3. 炒りすりごま・白	1/2	大サジ
4. 上白糖	1/2	小サジ
5. めんつゆ(ストレート)	1	小サジ

