



ほうれん草と人参の梅のり和え

栄養士コメント

ほうれん草、人参に含まれるβ-カロテンは抗酸化作用があり、老化を予防すると言われています。今回の和え物は海苔の旨味と風味、梅肉の酸味を生かし、醤油などの調味料は使用していません。さっぱりしていて美味しいです。

作り方

- ①：鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させる。ほうれん草を根元から入れ20秒ほど経ったら、葉の部分も湯に浸し、1分茹でる。冷水に取り、根元を束ねて、水気を切る。3cmほどの長さに切る。
- ②：人参は細切りにし、柔らかくなるまで茹でしておく。
- ③：ボールに①のほうれん草、②の人参、海苔、ごま、梅肉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	31 kcal
2. たんぱく質	2.5 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	4.6 g
5. カルシウム	59 mg
6. リン	55 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	60 mg
9. ビタミンA	379 μg
10. ビタミンE α	1.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.18 mg
14. ビタミンC	28 mg
15. 食物繊維	3.0 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ほうれん草	1/4	束
2. 人参	15	g
3. 焼きのり	1/2	枚
刻み海苔であれば軽くひとつかみ程度		
4. 白ごま	1/2	小サジ
5. 梅肉	2	g
小さじ1/2程度		

