



ほうれん草ともやしのゆず胡椒和え

栄養士コメント

ピリッとしたゆず胡椒に海苔の磯の香り、ごまの香ばしさが加わって、さっぱりとした美味しい和え物です。

作り方

：ほうれん草ともやしを沸騰した鍋で1分程度ゆでる。ザルにあげ、冷水に取った後、水気を切っておく。

：ほうれん草は食べやすい大きさに包丁で切る。

：ほうれん草ともやしをボールにいれ柚子胡椒を適量入れてよくあえる。さらに、ちぎった海苔、白ごまを加えよく混ぜる。



成分値 (1人分)

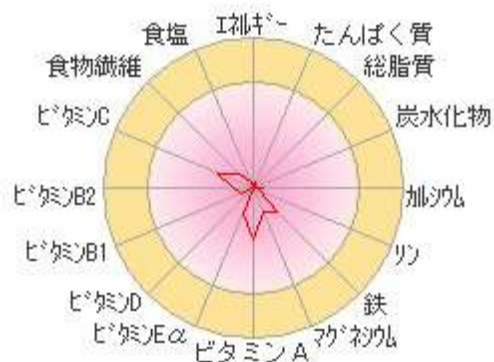
摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 33 kcal |
| 2. たんぱく質 | 3.0 g |
| 3. 総脂質 | 1.2 g |
| 4. 炭水化物 | 4.1 g |
| 5. カルシウム | 58 mg |
| 6. リン | 58 mg |
| 7. 鉄 | 1.7 mg |
| 8. マグネシウム | 59 mg |
| 9. ビタミンA | 253 μg |
| 10. ビタミンE | 1.6 mg |
| 11. ビタミンD | 0.0 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.11 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.19 mg |
| 14. ビタミンC | 31 mg |
| 15. 食物繊維 | 3.3 g |
| 16. 食塩 | 0.1 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|-----------|-----|-----|
| 1. ほうれん草 | 1/4 | 束 |
| 2. もやし | 50 | g |
| 3. ゆずこしょう | 1/6 | 小サジ |
| 4. 焼きのり | 1/4 | 枚 |
| 5. 白ごま | 1/2 | 小サジ |



(黄色い部分が範囲内です)