

ほうれん草とあさりの和え物

鉄たっぷりのレシピです♪



【材料（2人分）】

ほうれん草……………	100g	しょうゆ……………	小さじ 1
むきあさり……………	40g	だし汁……………	小さじ 1
焼きのり……………	1/2 枚		

【作り方】

1. ほうれん草はきれいに水洗いして、たっぷりの熱湯に根元から入れ、約 1 分間茹でる。
2. 1 を箸ですくい冷水にとり、流水にさらす。根元を束ねて絞り 3 ～ 4 c m の長さに切る。（余分な水気があればさらに絞る。）
3. あさりはザルに入れ、熱湯をかける。
4. 2 のほうれん草と 3 のあさりを調味料で和える。
5. 最後に海苔をちぎって加え、器に盛り付ける。

※ほうれん草を小松菜や他の青菜に変えてもおいしくできます。

栄養価＜1人分＞

エネルギー k cal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
38	6.0	0.7	52	7.2	1.9	0.7