

～鉄分・カルシウム・葉酸をとりましょう～



ほうれん草を茹でて和えるだけで手軽に鉄分や葉酸が補給できます！カニ風味かまぼこを入れることで彩りアップです！最後に焼きのりを手でちぎって乗せれば完成です。

ほうれん草の海苔和え

【材料（2人分）】

ほうれん草	1束（50g）
焼きのり	1/4枚（刻みのりでもOK）
カニ風味かまぼこ	14g
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1
白すりごま	大さじ1

ほうれん草は季節によって、小松菜に変えても良いです。

【作り方】

- ① ほうれん草は根元を切り茹でて冷まし水気を切り1.5cm幅に切る。カニ風味かまぼこはラップをかけ、電子レンジ（600W）で30秒かけほぐす。
- ② ボウルに①の材料を入れ、めんつゆ、白すりごまで和えて器に盛る。
- ③ 焼きのりをちぎって散らす。

【1人分栄養価】 エネルギー：48kcal／たんぱく質：2.9g
脂質：2.9g／食塩相当量：0.8g／鉄：1.1g／カルシウム：83mg