

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

食推おすすめレシピ♪

材料（4人分）

ほうれん草 ……100g	A {	酢 …… 大さじ1
しめじ ……100g		砂糖 …… 大さじ1
えのき ……100g		塩 …… 小さじ1/4
にんじん ……40g		ごま …… 大さじ4

作り方

- 1 しめじとえのきは石づきを切り落として、えのきは半分の長さに切る。
- 2 にんじんはせん切りにする。
- 3 耐熱皿に1、2を広げて入れる。フライパンに薄く水をはり、皿ごとのせて、フタをして中火にかけ、2～3分蒸す。
- 4 ほうれん草は別の鍋で茹でて、冷水にとり、水気をしっかり絞って3cm長さに切る。
- 5 ボウルにAを合わせ、3、4を和える。



きのこ類は茹でるよりも蒸すことでうま味が逃げず、また酢の酸味やごまの風味で調味料が控えめでもおいしく仕上がります。野菜がたっぷり食べやすいメニューです。

【1人分の栄養素量】

エネルギー 82kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 5.2g、食物繊維 4.0g、食塩相当量 0.4g

ほうれん草ときのこのごま酢和え