

副菜

【ほうれん草の中華風お浸し】

使用野菜量 &lt;1人分&gt;

105 g

## &lt;材料&gt; 4人分

- ・ほうれん草 400g(1と1/3束)
- ・干しえび 20g
- ・ザーサイ(びん詰) 20g
- ・にんにく 1かけ
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1



## &lt;作り方&gt;

- 1 ほうれん草はゆでて水にとり絞る。4cm長さに切る切り口を上にして皿に盛る。
- 2 干しえびを湯に浸し戻し、荒く刻む。もどし汁はとっておく。
- 3 ザーサイ、にんにくは荒いみじん切りにする。
- 4 小鍋にごま油を熱し、にんにく・干しえびを痛め、しょうゆ・えびの戻し汁を加え混ぜザーサイを入れ、火を消す。
- 5 1の上に熱い3をかける。

## &lt;1人分当たりの栄養価&gt;

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
61kcal	4.8g	3.5g	3.4g	1.7g	

コメント

できあがり写真

・えびとザーサイの香味がほうれん草の甘味をひきたてます。



作成者の所属

清瀬市