

★副菜★（体の調子を整える）



ほうれん草のさっと煮

ほんのり甘い味付けのおつゆが油揚げにしみ込んで、ほうれん草がたっぷりおいしく食べられます。煮る時間も短いので手軽に作れる一品です。

【材料】（4人分）

- ・ほうれん草…200g（約一把）
- ・油揚げ…24g（約1枚）
- ・和風だしの素…1.2g（小さじ1/2弱）
- ・しょうゆ…10g（小さじ1・2/3）
- ・みりん…12g（小さじ2）



【作り方】

1. ほうれん草は根本を十字に切り込みを入れ、水でよく汚れを洗い流す。
2. 鍋に湯を沸かし、（分量外）を加え、ほうれん草をほどよい固さにゆで、冷水に取って冷やす。優しく水気をしぼり、2cmくらいの幅に切っておく。
3. 油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きをする。
4. 鍋に調味料と3の油揚げ、浸るくらいの水（分量外）を入れて火にかけて、味を含ませる。
5. 2を加え、温める程度にさっと煮る。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー45kcal、たんぱく質3.0g、脂質2.6g、塩分0.5g、鉄分1.3g

