

★副菜★（体の調子を整える）



ごまあえ

冬に旬を迎えるほうれんそうは、甘くて栄養たっぷりです。あまじょっぱい味付で、箸がどんどん進むおいしい副菜です♪

【材料】(4人分)

- ・ほうれんそう…120 g
- ・にんじん…40 g
- ・えのきだけ…40 g
- ・砂糖…4 g (小さじ 1)
- ・みそ…4 g (小さじ 2/3)
- ・しょうゆ…4 g (小さじ 2/3)
- ・すりごま…4 g (小さじ 2)

A



【作り方】

1. ほうれんそうは根元に十字の切れ込みを入れ、流水でよく汚れを洗っておく。
2. にんじんは洗って皮をむき千切りにする。
3. えのきだけは石づきを切り落とし、2 cm幅に切る。
4. 鍋に湯を沸かし2を入れてゆで、ざるに上げて冷ます。続けて3をゆで、ざるに上げて冷ます。
それぞれ水気をよくしぼっておく。
5. 続けて同じお湯に塩（分量外）を加え、1を茹でたら流水にさらしてしぼり、2 cm幅に切る。
6. Aの調味料をすべて混ぜ合わせ、4と5を和える。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー25kcal、たんぱく質 1.4g、脂 0.8g、塩分 0.3g、鉄分 0.9 mg

