

★副菜★（体の調子を整える）



ほうれん草のおかかあえ

かつお節には旨味成分の「イノシン酸」が含まれていることや、その香りの効果で、塩分が少なくてもおいしく食べられる効果があります。野菜のあえ物も、かつお節の力でさらにおいしくなります。

【材料】（4人分）

- ・ にんじん…20 g
- ・ ほうれんそう…100 g
- ・ もやし…100 g
- ・ かつお節…1.2 g
- ・ しょうゆ…8 g（小さじ1・1/3）



【作り方】

1. にんじんは洗って皮をむき、千切りにする。
2. もやしは流水でよく洗う。
3. ほうれんそうは、根本を十字に切り込みを入れ、水でよく汚れを洗い流したら、2 cm くらいの幅に切る。
4. 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を加え、1を加え、やわらかくなるまでゆでる。
5. 4の鍋に2、3の順に加え、火が通ったら流水にさらし、ざるに上げる。
6. 5の水気をよくしぼり、かつお節としょうゆを和えて調味する。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー13kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 0.1g、塩分 0.3g、鉄分 0.7 mg、食物繊維 1.2g

