



ほうれん草と人参の くるみ和え

《調理時間：15分》

このレシピで
約70g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- ほうれん草・・・1/2袋
- 人参・・・・・・・・1/4本
- くるみ・・・・・・30g(5~6個)
- 三温糖・・・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・大さじ1/2



人参、ほうれん草は、時間差をつけ同じ鍋でゆでると時短になります。くるみの濃厚なうま味で、塩分控えめでも十分満足できる味です。
レシピ／下関市食生活改善推進協議会(豊北支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー127kcal たんぱく質3.8g 脂質10.5g 炭水化物7.0g 食塩相当量0.7g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 人参は細切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かして人参を2～3分ゆで、玉じゃくしですくいとる。ほうれん草をゆでたら水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- 3 くるみはフライパンで軽く焼き色がつくまでから煎りし、包丁で粗くつぶす。ボウルに入れて三温糖、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、ほうれん草と人参を加えて和える。