

うす味でおいしく食べましょう

副菜

ほうれん草の中華風炒め



ほうれん草のカロテンは、油とあわせて体内の吸収率を高めます

材料

〈材料 4人分〉

ほうれん草	320 g
卵	1個
春雨(乾燥)	20 g
長ねぎ	20 g
しょうが	少々
サラダ油	小さじ4
Ⓐ 塩	小さじ1/3
Ⓑ しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ2

作り方

1人分の栄養量 エネルギー 96kcal 脂質 4.9g
たんぱく質 3.6g 食塩相当量 0.9g

- ① ほうれん草は固めに茹で、4cmの長さに切る。
- ② 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。残りの油を入れてみじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。Ⓐで調味し②の春雨、炒り卵を混ぜる。



減塩ポイント

長ねぎやしょうがなどの香味野菜を使って薄味に。

