

副菜

ほうれん草のごまみそ和え

○ 材料(2人分)

ほうれん草	140g
A しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1



○ 作り方

- ① お湯を沸かし、ほうれん草を1分茹でて冷水にとって水気を絞る。
- ② ①を3~4cmの長さに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を和える。

エネルギー

37 kcal

たんぱく質

2.6 g

食塩相当量

0.7 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

