

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ほうれん草のピーナツ和え◆◇

1人分エネルギー：44kcal

塩分：0.7g

<材料：4人分>

ほうれん草・・・200g（1束分）

しめじ・・・・・・・・1/2パック

ピーナツ・・・・・・・・20g

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1



<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水分をしぼって2～3cmの長さに切る。
- ② しめじは石づきを落とし、ほぐして茹で、ザルにあげておく。
- ③ ピーナツはすり鉢で粗くつぶし、しょうゆを加えて和え衣を作り、①と②を入れて和える。

