

【ほうれん草ともやしのみんみり】

＜材料 4 人分＞

ほうれん草	200g
もやし	80g
B	しょうゆ 小 1
	ごま油 小 1
	いいり白ごま 大 1/2



＜作り方＞

- ① ほうれん草は茹で、冷水にとり、水気をしぼって 4 cm 長さに切る。
- ② もやしも茹でておく。
- ③ B を合わせ、①②を和える。

1 人分の栄養価

エネルギー：32kcal 塩分：0.2g

減塩のポイント



風味のある調味料をプラス

ごまやごま油などの風味を利用して、塩分を減らすことができます。料理に取り入れてみましょう。