

【ほうれん草ともやしの手ムル】

 <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4cm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。