

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

## ほうれん草の海苔サラダ

(調理時間 10分)

野菜 70g  
1人分

副菜

## ～ポイント～

海苔の香りや酢の酸味で塩分控えめでもおいしく食べられます。

サラダ油をゴマ油やラー油に変えてアレンジも！

## 材料 (2人分)

ほうれん草 1/3束

もやし 40g

焼きのり 1/3枚

酢 大さじ1

砂糖 小さじ2

醤油 小さじ1

サラダ油 小さじ1



## 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	50
たんぱく質(g)	1.8
脂質(g)	2.2
カルシウム(mg)	29
鉄(mg)	1.2
食塩(g)	0.5

## 作り方



- 1 ほうれん草は茹で3cm長さ、もやしは茹でそれぞれ水気を絞る。
- 2 焼きのりは5mm×3cmのサイズにキッチンばさみで切る。
- 3 酢、砂糖、醤油、サラダ油をボウルに入れ、よく混ぜた後、1、2を和える。

