

ほうれん草の胡麻和え



材料 (1人分)

材料名	量	備考
ほうれん草 (ゆで)	50g	
三島のごまあえの素	4g	
かつお節	-	適量

作り方

- ①ほうれん草は約3cmの長さに切る。
- ②『ごまあえの素』と和え、器に盛り付けかつお節をのせる。

1人分当たりの「栄養成分」

エネルギー 29 kcal
たんぱく質 1.9 g
脂質 1.2 g
炭水化物 3.3 g
食塩相当量 0.4g

原材料費／総重量

(一人当たり)
84.2円／54.0 g

(レシピ人数分)
84.2円／54 g

成分値は五訂日本食品標準成分表より算出した計算値です。