

材料(4人分)

- ホウレンソウ …………… 200g
- ニンジン …………… 40g
- プロセスチーズ …………… 20g
- A ● すりごま …………… 12g(大さじ2)
- 濃口しょうゆ …………… 12g(小さじ2)
- 砂糖 …………… 10g(大さじ1強)

作り方

- ① ニンジンは長さ3cmのせん切りにし、水からゆでて取り出し水気を切る。同じお湯でホウレンソウをゆでてしぼり、長さ3cmに切る。
- ② プロセスチーズは5mm角に切る。
- ③ ボウルにAを合わせ①を和える。均等に混ぜたら②を加えて軽く混ぜる。

★1人分 エネルギー58kcal
カルシウム96mg、鉄分1.4mg
食塩相当量0.6g、野菜量60g

うま塩とは？

うま “旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

野菜の水気をしっかり切ることで、少ない調味料でもおいしく食べられます。



彩りが良く、お弁当にもぴったりな一品です。ホウレンソウやチーズ、ごまからカルシウムも取れます。

問い合わせ／健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも！

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

食推さんの！

うま塩レシピ

ホウレンソウのチーズごま和え

