

旬の野菜レシピ



今回は「ほうれん草」だよ
1人分あたり **80kcal**
65gの野菜がとれるよ!



千草和え

80kcal 塩分 0.5g

にんじんをせん切りにし、
にんじん・ほうれん草・春雨をゆでる。



炒り卵をつくる。



材料と調味料を和える



材料 (4人分)

ほうれん草 …1束 (180g)
にんじん …中 1/2 本 (120g)
緑豆春雨 …40g
卵 …1個
油 …小さじ1
①すりごま…大さじ2 (12g)
②砂糖 …大さじ2 (18g)
③酢 …大さじ1 (15g)
④しょうゆ…大さじ1 (18g)

<作り方>

- ①にんじんは3cmの長さで極細く千切りにする。
- ②沸騰した湯で、にんじんをサッとゆで、続いてほうれん草をゆでる。ほうれん草を取り出し、続けて春雨をゆでる。
- ③ほうれん草は冷水にさらし、しぼって3cmに切る。春雨は7cmぐらいに切る。
- ④卵は溶きほぐし、分量の油で大きめの炒り卵を作る。
- ⑤にんじん・ほうれん草・春雨をボウルに入れ、卵を加えて、調味料を①から順に加えて合わせる。

大口産の旬の野菜 (11月ごろ)

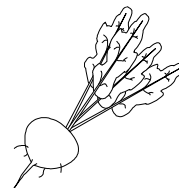
小松菜



にんじん



かぶ



白菜

