

おすすめレシピ

毛呂山町保健センター
R7年1月

副菜

ほうれん草と山芋のごま和え



ほうれん草とさくらえびはカルシウムと鉄が豊富です。山芋はすりおろさずに千切りにし、食感を楽しんでほしいです。小松菜でもおいしいですよ。



もろ丸くん

【分量1人分】 1人分89kcal

ほうれん草	80g
さくらえび	2g
山芋	40g
淡色辛みそ	2g
しょうゆ	1.5g
砂糖	2g
ごま	5g
だし汁	5g

【作り方】

- ①湯を沸かし、ほうれん草を茹でる。
水にさらし、絞って、3～4cmの長さに切る。
- ②山芋は皮をむいて、千切りにする。
- ③煎ったごまをすり、カッコ内の調味料を加え、ほうれん草、山芋、さくらえび（軽く煎ると香りが増す）を和える。