



# 春菊とほうれん草のごま和え



## 《材料4人分》

- 春菊 1/2 束
- ほうれん草 1/2 束
- 醤油 大さじ1
- 顆粒カツオだし 小さじ 1/2
- すりごま 大さじ1
- 塩 少々

## 《作り方》

1. 沸騰したたっぷりのお湯に塩を入れ、ほうれん草を茹でる。冷水に一度とり、端をそろえて水気をしっかりと絞る。
2. 同様に、春菊も茹で水気をしっかりと絞る。
3. ほうれん草、春菊を3cm 位に切る。
4. 顆粒カツオだしと醤油で味付けし、すりごまで和えたら出来上がり。

### ☆コツ・ポイント☆

- 塩ゆでした後の水分はしっかりと絞ってください。
- 竹輪も入れると美味しいです。



★1人分の栄養成分★ エネルギー： 75kcal 食塩相当量： 0.7g



健康づくり・野菜をもっと食べよう！！

キャンペーン2012

＜宮城県仙南保健所・仙南栄養士会＞