

## ほうれん草のヨーグルト和え

レシピ作成：石巻管内栄養士会 福祉部会

ヨーグルトが  
味のポイント！

©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

80g

食塩相当量

0.6g

## 材料 (2人分)

- ・ほうれん草 140g
- ・人参 20g
- ・ヨーグルト 25g  
(無糖)
- ・白味噌 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・白ごま 適宜

## 作り方

- ① ヨーグルトは水切りをしておく。
- ② ①と白味噌、砂糖を混ぜておく。
- ③ 人参は細切りにする。熱湯に塩を加え、人参を茹でて取り出す。次にほうれん草を茹でて水にさらし水気をしっかり絞り、4cmの長さに切る。
- ④ ほうれん草と人参を混ぜ、しょうゆで和える。
- ⑤ ④を②で和える。
- ⑥ 皿に盛りつけてお好みで白ごまをふる。

## 【ベジプラス&amp;塩ecoポイント】

・ヨーグルトで和えることで、味に  
まろやかさがでて減塩につながります。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ！  
石巻・登米地域の食材



ほうれん草  
ちぢみほうれん草  
(石巻市、登米市、  
東松島市)