

副 菜

ほうれん草と鮭フレークの和え物

ミネラルたっぷり、海苔の香りがアクセント！
鮭フレークで手軽にたんぱく質もアップします。



●栄養価（1人分）

エネルギー	28kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	1.1 g
食塩相当量	0.2 g

●材料（2人分）

ほうれん草……………150 g（1束）
鮭フレーク……………大さじ1
焼きのり（小さくちぎる）……………大1／4枚
しょうゆ……………小さじ1／2

●作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にとる。水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ② ほうれん草の水気を再度しぼり、ボウルに入れてしょうゆをからめる。
鮭フレークと焼きのりを加えて和える。