

# ほうれん草のお浸し

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 10分

野菜量 / 75g

## 材料（1人分）

- ほうれん草(冷凍カット野菜) 75g
- 減塩醤油 こいくち 5g

エネルギー 13kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.2g  
炭水化物 2.0g 食塩相当量 0.4g

## 作り方

- ① 冷凍カットほうれん草を解凍する。
- ③ 水気を切って、4～5cm幅に切る
- ④ 切ったほうれん草に醤油を入れ、軽く混ぜる

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻4班

### 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 さつまいもごはん

副菜  
② ひじき煮(中食)

主菜 鮭の塩焼き(中食)

汁物 野菜スープ

副菜  
① ★ほうれん草のお浸し

デザート・ドリンク  
ヨーグルト(中食)