



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

寒い時期においしくなるほうれん草のメニューをご紹介します。
ほうれん草は1年を通じて収穫できる野菜ですが、冬の冷気にあたることで、甘みが増します。

ほうれん草とまいたけのお浸し

健康ポイント

- ◎ほうれん草に多く含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ◎ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、サラダ油を加えると吸収されやすくなります。



【材 料】 2人分

ほうれん草	1袋		炒りごま	小さじ2
まいたけ	1/2株		塩	少々
サラダ油	小さじ1/2	A	砂糖	小さじ1強
コーン	大さじ1		しょうゆ	小さじ2/3

(1人分)
エネルギー 54kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.5g
炭水化物 7.3g 食塩相当量 0.6g

【作り方】

1. ほうれん草は熱湯でゆでて水にとる。
冷めたら3cm程度に切り、水気を切っておく。
2. 小房にほぐしたまいたけをサラダ油で炒め、冷ましておく。
3. 1のほうれん草、2のまいたけとコーンをAと和える。

