



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

ほうれん草と人参・大根をからし酢みそでさっぱりといただきます。色鮮やかでそれぞれの野菜の異なる食感が楽しめる1品です。

ほうれん草と根菜のからし酢みそ和え

健康ポイント

- ◎ これから冬にかけてほうれん草が旬を迎えます。夏採りのものと比べて、免疫力を高める効果があるといわれるビタミンCは3倍にもなります。
- ◎ 噛み応えのある生の大根・人参を使用することで、満足感を得られ食べ過ぎ防止につながります。



【材 料】 4人分

ほうれん草	1/2束	A	酢	大さじ1
人参	1/2本		みそ	大さじ1
大根	4cm		上白糖	大さじ1.5
塩	少々		練りからし	適量

栄養価 (1人分)

エネルギー 45kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.7g
炭水化物 8.6g 食塩相当量 0.7g

【作り方】

1. ほうれん草を茹で4cmの長さに切る。
2. 人参と大根の皮をむき、4cmの長さの干切りにする。
3. 2. に塩をふり塩もみし、水で流してからよく搾る。
4. ボウルにAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
5. 4. に1. と3. を加え和える。

