



栄養価（1人分）

エネルギー 26 kcal

たんぱく質 3.1 g

塩分 0.9 g

材料（2人分）

- ・ほうれん草 200g
- ・焼きのり 1枚
- ・しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① ほうれん草は塩（分量外）を加えた湯で茹で、冷水にとって水気を絞り4cm長さに切る。
- ② ①をボウルに入れ、ちぎった焼きのり、しょうゆを入れて和える。

コツ・ポイント

- ・ほうれん草は茹でた後、だし汁で洗うと「アク」が抜けてさらにおいしく食べやすくなります。