今月の料理
食生活改善推進協議会

材料（４人分）

切干大根 ……………………15g
ほうれん草 …………………１把
すりごま ………………大さじ２
ポン酢しょうゆ ………大さじ２

●１人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
58kcal	3.2g	2.8g	112mg	0.6g

<副菜>切干大根とほうれん草のごま和え

ゆでて、切ってあえるだけで、彩りがきれいな１品ができ上がります。ポン酢しょうゆの食塩量はしょうゆの約半分です。すりごまの風味を加え、おいしく減塩できます。

作り方

① 切干大根は、水でもみ洗いし、歯ごたえが残る程度にゆでる。かたく絞って、２～３㎝長さに切る。

② ほうれん草はさっとゆでてしぼり、３㎝長さに切る。

③ 食べる直前に切干大根、ほうれん草を合わせ、すりごま、ポン酢しょうゆで和える。