



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

一人暮らしや忙しい毎日を過ごす方、料理初心者の方でも簡単に作ることができます。ぜひお試しください。

秋から冬が旬！ ほうれん草とまいたけのお浸し



【材 料】2人分

ほうれん草	1/2束	A	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		砂糖	小さじ1強
コーン	大さじ1		しょうゆ	小さじ2/3

【作り方】

- 1 ほうれん草を熱湯で1～2分茹でて水にとり、冷めたら水気を切って絞り、3cm程度に切る。
- 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、2、コーンをAと和える。

栄養成分(1人分)

エネルギー61kcal たんぱく質2.0g 脂質3.0g 炭水化物 3.6g 食塩相当量 0.4g
(出典：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年)

主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、海藻料理)を1日3回毎食そろえて食べましょう。

不足しがちな副菜は、野菜料理1皿(約70g)を目安として1日に5皿食べましょう。

寒い時期のほうれん草は冷気にあたることで甘みが増えてより美味しく感じられます。季節を問わず手に入る冷凍ほうれん草は泥を落として洗ったり切ったりする必要がなく、必要な量を使うことができて便利ですね。状況に応じて上手に活用しましょう。