

# ほうれん草のおひたし



【材料】 大人2人・子ども2人

ほうれん草	250g (4~5株)
ホールコーン缶	30g
ハム	20g
しょうゆ	大さじ1/2杯

【作り方】

- ①ほうれん草は2cmくらいの長さに切り、茹でて冷ます。
- ②ハムは細切りにする。
- ③ほうれん草、ハム、コーンをしょうゆで和える。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	20kcal	脂質	0.4g
タンパク質	1.8g	塩分	0.4g