

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 |