

副 菜



熱量：106kcal

たんぱく質：6.0g

脂質：5.3g

塩分：0.5g

ほうれん草とコーンの白和え

材料（4人分）

ほうれん草・・・120g
コーン（缶詰）・・・60g
にんじん・・・60g
木綿豆腐・・・200g
すりごま・・・大さじ2
白みそ・・・小さじ1と1/2
砂糖・・・大さじ1

作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包みお皿などで重しをして水切りをする。
- ②ほうれん草は茹で、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにし茹でる。コーンは水気をきる。
- ③水切りをした豆腐と調味料を合わせ、②の具材を和える。

メモ

野菜は1日に350g以上摂ることが目標とされています。令和元年度の国民健康・栄養調査では1日の平均野菜摂取量は280.5gとまだ目標量には達していません。



1皿70g

× 5皿

いろいろな野菜を組み合わせると1日に5皿の副菜を摂りましょう！