



作ってみよう!

# ほうれん草のかんたんレシピ

作成協力



淑徳大学  
安藤、井川、坂本、鶴岡

おうちの人と  
いっしょに作ろう

## ほうれん草のゆで方



① なべ  
鍋に8分目くらいまで水を入れて火にかけてふっとうさせる。



ねもと  
根本を広げて洗う

② ほうれん草を水で根本の砂を洗い落とす。洗い終わりに全体に洗う。



③ ①の鍋にほうれん草を根本から入れて、2~3分柔らかくなるまでゆでる。



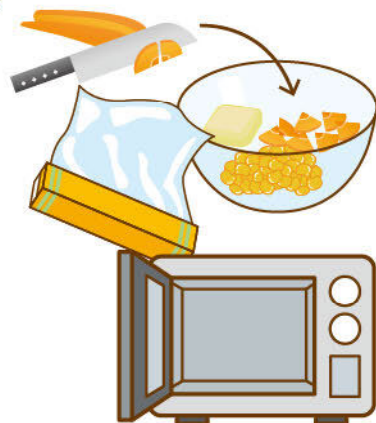
ゆでたらざるにあげ、水でほうれん草を冷まして、手でよくしぼり、キッチンペーパーで水分をとる。

## ほうれん草のコーンバター和え



### <作り方>

1. にんじんをいちょう切りに薄く切り、ボールに入れる。ボールにコーンとバターを入れ、ふんわりとラップをし、600w、2分~3分電子レンジで加熱する。
2. 1のボールに5cm幅に切ったほうれん草を入れて和える。(ほうれん草はキッチンばさみでも切れるよ)
3. 塩、こしょうをお好みでかけ、味を整える。



1人分の栄養価

エネルギー 69kcal | たんぱく質 1.7g | 脂質 4.4g | 炭水化物 12.8g | 食塩相当量 0.2g

ざいりょう 材料	めやすりょう 目安量 (2人分)
ゆでたほうれん草	1/3 わ (70g)
にんじん	1/3本 (50g)
コーン缶	大さじ2
バター	10g
しお 塩	少々
こしょう	少々

## ほうれん草のバーベキューライス

このお好みでチーズを入れてもおいしいよ!!

ざいりょう 材料	めやすりょう 目安量 (2人分)
ごはん	ちやわん 茶碗 2 杯分くらい (300g)
ほうれん草のコーンバター和え	2人分
焼き肉のたれ	大さじ2

### <作り方>

1. ボールにごはんを用意する。(温かいごはんだとより、おいしくなるよ)
2. ①にほうれん草のコーンバター和えと焼き肉のたれを入れて混ぜる。
3. 茶碗に混ぜたごはんをいれて、お皿に茶碗をふせてチャーハンのように盛り付ける。



1人分の栄養価

エネルギー 325kcal | たんぱく質 6.0g | 脂質 5.3g | 炭水化物 135.1g | 食塩相当量 1.6g

そのほかのおすすめ  
レシピはこちら

