

ほうれん草のピーナッツ和え

〈材料／2人分〉

ほうれん草……………150g

粉末ピーナッツ……………20g

A { しょうゆ……………小さじ1(6g)
砂糖……………小さじ1(3g)



〈作り方〉

- ①ほうれん草はゆでて冷水にさらし水けを絞り、3～4cmの長さに切る。
- ②Aを混ぜ、①と粉末ピーナッツを和える。



〈メモ〉

・粉末ピーナッツはピーナッツバターでも代用できます。
・キャベツなどを加えてもよいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 82kcal たんぱく質 4.0g 脂質 5.2g 炭水化物 3.0g 食塩相当量 0.4g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

