

ほうれん草のりんご和え

(一人分) I補† - : 47kcal 塩分 : 1.3g

ほうれん草は鉄分や造血作用のある葉酸を豊富に含んでいるので貧血予防に効果的！

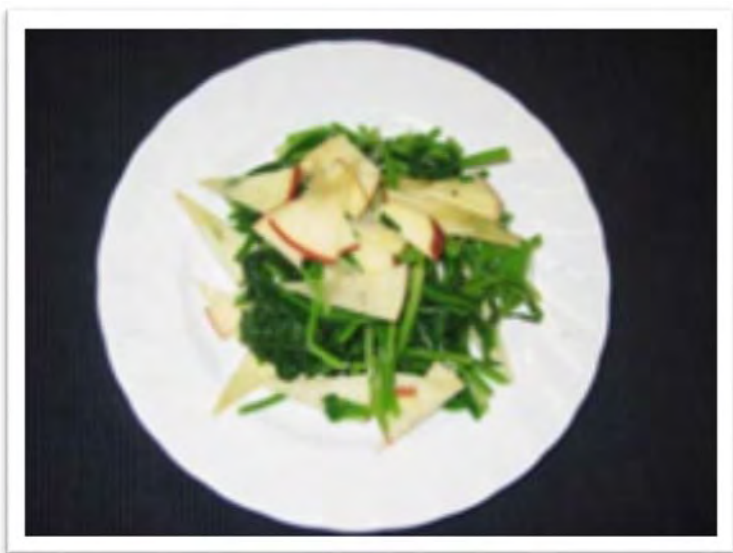


材料 (1人分)

ほうれん草 1 / 2 束 (80 g)
りんご 1 / 4 個 (40 g)
ポン酢 大さじ 1 (6 g)

作り方

- ①ほうれん草は沸騰した湯で根元の方から入れてゆでる。
- ②①を水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③りんごは芯を除き、皮付きをいちよう切りにする。
- ④②③をポン酢で和える。



クッキングメモ

- ・りんごの皮を残すことで赤色が加わり彩りよい1品に仕上がります。
- ・味付けは食べる直前にしましょう。