

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★☆

野菜使用量

55 g/人

献立名

ほうれん草と豚の酢味噌和え

材料2人分

- ・ ほうれん草 1/2束
- ・ 豚肉しゃぶしゃぶ用 40g
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 白みそ 大さじ1
- ・ 酢 小さじ1



エネルギー	91	kcal	たんぱく質	5.9	g
脂質	4.3	g	炭水化物	7.2	g
塩分	0.6	g			

ひとことコメント (一人当たり)

酢味噌でさっぱり美味しく食べられます。

作り方

- ・ ほうれん草はゆでて水けを絞り、食べやすい長さにカットしておく。
- ・ 豚肉もさっと茹でて一口大にカットしておく。
- ・ 調味料を混ぜ合わせ、ほうれん草、豚肉に和える。