



# だいとう キラキラ大東



やさしい  
レッツ♪野菜

クッキング

## さけとほうれんそ うのさっぱりあえ



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ さけフレーク…60 g ぐらむ
- ・ ほうれんそう…1わ

- ・ ごま油…小さじ1 あぶら こ

- ・ 塩…少々 しお しょうしょう

- ・ しょうゆ…小さじ1 こ

- ・ いらごま…小さじ1 こ

### つく かた 【作り方】

- ①ほうれんそうは、熱湯でさつとゆで、冷水にとり、軽くしぼって、2センチ幅に切る。しょうゆをかけておく。
- ②さけフレークと合わせ、塩で味を調整し、ごま油で風味づけをする。
- ③ごまをあえて完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：51キロカロリー

たんぱく質：5.0グラム しつ

脂肪：2.9グラム しぼう

塩分：0.3グラム えんぶん