



つくってみませんか



白菜とほうれん草の 磯辺和え

白菜はビタミンC、ほうれん草はビタミンAが豊富です。ビタミンAは喉などの粘膜の保護に、ビタミンCは免疫力を高める働きがあります。



《材 料》(4人分)

白菜	250g
ほうれん草	100g
焼き海苔(手巻き用)	2枚
鰹節	1パック
しょうゆ	小さじ2
オリーブ油	大さじ1

* 好みで七味少々

《作り方》

- ① ほうれん草はさっと茹で水にとり絞って、2cm幅に切る。白菜は1cm幅のざく切りに、芯の部分は細く切り、皿に入れラップをかけ電子レンジで2分ぐらい加熱し、冷まして絞り水気を切る。
- ② ポウルに白菜、ほうれん草を入れ、しょうゆとオリーブ油を加え和える。
- ③ 食べる直前に細かくちぎった海苔、鰹節を加え和える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)