

副 ほうれん草のサラダ



上尾市健康増進計画「食グループ」作成



材料 (2人分)

- ほうれん草……………1/2把 (100g)
- 本しめじ……………1/2パック (50g)
- しょうゆ……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1/2
- 水……………小さじ2
- 卵……………1こ
- サラダ油……………小さじ1
- 調味料
- しょうゆ……………小さじ1
- 酢……………小さじ2
- サラダ油……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/3

調理レベル



1人分のエネルギー
食塩相当量

99 kcal

0.8 g



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

- ① ほうれん草はよく洗ってゆでる。水に取ってあくを抜き、水気を絞って3cm長さに切る。



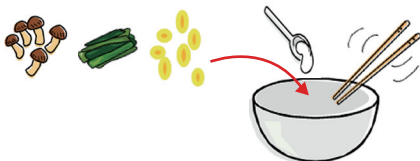
- ② しめじは石づきを取って小房に分け、小鍋に入れる。しょうゆとみりと水を入れて煮る。



- ③ 卵は、割りほぐし、フライパンに油をしき、炒り卵をつくる。



- ④ 調味料を混ぜ合わせ、①②③を合わせる。



保育所給食で人気の
レシピです。
彩りのきれいな
サラダです！



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局 (健康増進課内)

TEL 774-1411 (西保健センター)

TEL 774-1414 (東保健センター)