

ほうれん草と桜えびのおひたし



栄養成分（1人分）

エネルギー	28 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	0.8 g
炭水化物	2.8 g
食物繊維	2.2 g
カルシウム	70 mg
鉄分	1.7 mg
塩分	0.3 g

材料（4人分）

ほうれん草	300 g
桜えび	大さじ2
かつお節	3 g
ぽん酢しょうゆ	大さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

1. ほうれん草は塩ゆでし、水にさらしてしぼり、3 cm くらいの長さに切る。
2. ボウルに材料を全て入れ混ぜ合わせる。

レシピのポイント

塩分が控えめでもおいしく食べられる減塩効果抜群な食材を使った和え物です。桜えびやかつお節は、旨味成分が豊富なのに加え特有の香りがあり、満足感のある味となります。また、ぽん酢しょうゆは、塩味を感じやすくさせる酸味がある他、ゆずなどの柑橘類の果汁が含まれているため、ぽん酢しょうゆだけでも風味豊かな味付けになります。