



ほうれん草のレモンちくわ和え

【材料】4人分

- ・ほうれん草：2束
- ・ちくわ：2本
- ・ニンニクチューブ：少々
- ・砂糖：小さじ2
- ・ごま油：大さじ1
- ・レモン汁：大さじ1
- ・濃口醤油：小さじ2
- ・ちりめんじゃこ：20g
- ・コーン：60g
- ・すりごま(ごまでも可)：大さじ1

【作り方】

1. ほうれん草を3cm幅に切り(株元も使用)2つに分けて電子レンジで600W2分
2. ちくわは輪切り
3. ニンニクチューブ、砂糖、ごま油、レモン汁、醤油、ちりめんじゃこ、コーン、すりごまと1、2を和えて完成

【ポイント】

- ・ほうれん草の株元付近も使用
- ・ほうれん草と柑橘類を一緒に摂取することで、鉄の吸収率アップ