

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」  
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン  
3人そろって  
元気もりもり

## ☆ほうれん草のお浸し

〈4人分材料〉

ほうれん草 1束 200g  
しょうゆ 小さじ2  
かつおぶし 2g



〈作り方〉

- ① ほうれん草は、洗って、根の部分をきれいにする。
- ② 鍋にたっぷりお湯をわかし、根の部分から入れ、10秒くらい経ったら、葉の部分も入れて、途中で上下をひっくり返し、火を通す。
- ③ 水にとって冷やす。ほうれん草はシュウ酸というアクがあるので、水に入れてアクを抜きます。
- ④ ほうれん草をそろえて、水分をよく絞る。
- ⑤ 根の部分を切り落とし、長さを3~4cmに切る。
- ⑥ もう一度水分を絞って醤油で和え、器に盛ってかつお節をかける。

## ☆ほうれん草のごま和え

〈4人分材料〉

ほうれん草を茹でて切ったもの 1束分 200g  
白すりごま 大さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
さとう 小さじ1



〈作り方〉

- ① すりごま、しょうゆ、さとうを混ぜ合わせ、よく絞ったほうれん草と和える。
- ② 器に盛り付ける。

## ☆ほうれん草の海苔和え

〈4人分材料〉

ほうれん草を茹でて切ったもの 1束分 200g  
しょうゆ 小さじ2  
のり 1枚



〈作り方〉

- ① よく絞ったほうれん草としょうゆを混ぜ、ちぎった海苔を和える。
- ② 器に盛り付ける。