

ほうれん草と
ナッツの味噌和え

- ① ほうれん草は塩（分量外）を入れた熱湯でさっと茹で、冷水にとり、冷ます。水気を切り、3～4cmの長さに切る。人参は千切りにし、茹でて火を通す。こんにゃくは細い短冊切りにし、サッと茹で、ザルにあげ粗熱を取る。
- ② ミックスナッツは砕き、フライパンで2分程乾煎りする。すり鉢で粒が残る程度にする。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに①、③を入れ和える。

材料

4人分

ほうれん草	200g (1束)	味噌	大さじ1
人参	80g (1/2本)	砂糖	小さじ3・1/2
こんにゃく	80g	みりん	大さじ1
ミックスナッツ	40g		

1人分の栄養価

エネルギー：110kcal
野菜量：100g
食塩相当量：0.6g