

# 登米の恵み 野菜レシピ



## ✿ ほうれん草と油揚げのだし和え



### 材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:62kcal  
食塩相当量:0.5g カリウム:359mg

・ほうれん草	1束
・油揚げ	50g
・かつおだし	50ml
・食塩	1.5g(小さじ1/4)

### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて水気を絞り、5cm幅に切る。
- ②油揚げは1cm幅に切る。
- ③フライパンに油揚げ、だし汁、塩を入れて、水気が無くなる直前まで炒める。
- ④①と③を和えて出来上がり。

### 《ひとくちメモ》

- ◆かつおだしの旨味を加えて、塩を減らすように工夫したレシピです。
- ◆油揚げのコクが加わることで、薄味でも満足感が増します。
- ◆油揚げは、乾煎りしてサクッとさせてから煮含めるとより風味がよくなります。