

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 ほうれん草とサバ缶のごまマヨポン



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:133kcal
食塩相当量:0.9g カリウム:486mg

・ほうれん草	1束(200g)
・サバ缶(水煮)	1缶
★からし	適量
★すりごま	小さじ2
★マヨネーズ	大さじ1
★ポン酢	大さじ1

作り方

- ①ほうれん草を茹で、冷水にとり水気をしぼったら、適当な長さに切る。
- ②ボウルに★と、汁気を切ったサバ缶を加え、ざっくりほぐしながら混ぜ合わせる。
- ③②に①を加え、和えたら器に盛り付ける。

《ひとくちメモ》

- ◆ほうれん草にはカリウムがたっぷり。また、旬の冬場のほうが栄養価に優れ、ビタミンCは夏の3倍にもなります。
- ◆カリウムは水に溶けだしやすいので、短時間でサッと茹でましょう♪
- ◆食べごたえのあるサバ缶は味の種類も豊富なので、お気に入りの缶詰で簡単にアレンジができます♪