



冷凍ほうれん草と ひじきの煮物



彩りと栄養がアップ



●栄養価 (1人分)
エネルギー 70kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 3.0g
食塩相当量 1.2g

●材料 (1人分)

冷凍ほうれん草	1/2袋 (約75g)
チルドのひじき煮	1パック70g (7種)
水	大さじ1
めんつゆ	適宜 (濃い味付けが好みなら使う)

●作り方

- ① ひじき煮のパックを開け、汁ごと鍋に入れる。冷凍ほうれん草も加える。
- ② 水を大さじ1加え、焦げない程度の中火から弱火で煮る。(味が薄ければめんつゆを加える)
- ③ ほうれん草に火が通ったら、出来上がり。

●アドバイス

- ①すでに調理されたひじき煮を使った、アレンジ料理です。
大豆を含め7種の具材が入ったものを使っています。
- ②ひじき煮の汁だけでもおいしく作れます。

かんたん
ステップ



STEP 1

鍋に全部の材料を入れて
煮るだけ。