

ほうれん草のゆずひたし

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

ほうれん草	80g
えのきたけ	30g
しめじ	30g
④ めんつゆ(3倍希釈)...	大さじ1/2(9g)
④ 水	50ml
ゆず果汁	小さじ1 (5g)
ゆずの皮(干切り)	少々



〈作り方〉

- ①ほうれん草は、ゆでて水けを切り、3cm長さに切る。
- ②えのきたけは長さを2等分にする。しめじは小房に分ける。
- ③鍋に④を入れ、②を煮る。
- ④火を止め、①、ゆず果汁、ゆずの皮を加え、浸す。
- ⑤味がなじんだら、器に盛り付ける。



〈メモ〉

- ・ゆずが出回る時期に作りたいメニューです。
- ・きのこはしいたけ、まいたけ等にしてもおいしいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 19kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.4g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

動画も
配信中!



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部