

ほうれん草のピーナッツ和え

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

ほうれん草 150g

ピーナッツ(粉末) 20g

① しょうゆ 小さじ1(6g)
② 砂糖 小さじ1(3g)



〈作り方〉

- ① ほうれん草はゆで、3～4cmの長さに切る。
- ② ①を混ぜ合わせ、②とピーナッツを加えあわせる。



〈メモ〉ピーナッツバターでもできます。キャベツなどを加えても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 79kcal たんぱく質4.4g 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



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