

しらすと干しえびのおひたし

材料 (2人分)

所要時間 10分
費用目安 100円前後



冷凍ほうれん草	80g(2束)
しらす	20g
干しえび	4g
醤油	小さじ1

作り方

- ①冷凍ほうれん草を電子レンジで解凍する。
各商品の加熱時間を参照してください。
- ②ボールにしらす、干しえび、醤油、①のほうれん草を入れてあえる。
- ③お皿に盛り付けたら、完成！

ポイント・アドバイス

<レシピのポイント・アドバイス>

今回のレシピでは、1日の目安量の約2割カルシウム、1日の目安量の約7割のカリウムとビタミンKがとれるレシピになります♪

とっても簡単なので、何か1品足りないときにおすすめのレシピです。ぜひお試しください♪

(1人分)

エネルギー 36kcal	食物繊維 6.0g
たんぱく質 6.6g	カルシウム 228mg
脂質 0.5g	ビタミンD 6.1µg
炭水化物 1.6g	ビタミンK 112µg
食塩相当量 1.1g	