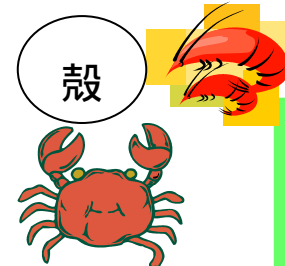


青菜とあさりの胡麻みそ和え

～鉄分たっぷり、貧血を予防しましょう！～

- 【材料】 4人分と下準備
- | | | |
|---------|------|-----------------------|
| ほうれん草 | 240g | 茹でて水にとり、絞って3cmくらいに切る。 |
| あさりむき身 | 80g | |
| 酒 | 15g | 酒をふって、から煎りして冷ます。 |
| 練り胡麻 | 16g | |
| あんじょうみそ | 24g | (A) |
| 砂糖 | 6g | |
| だし汁 | 20g | |
- 合わせてよく混ぜ合わせる。



副菜

【作り方】

下処理した青菜（ほうれん草、小松菜、うまい菜など）あさりと（A）を和えて器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
82kcal	6.8g	3.0g	104mg	9.4mg	2.5g	0.6g

葛城市食品群別摂取率 砂糖類

