

ほうれん草と茹で卵のマヨゴマサラダ



野菜量
110g

材料 (2人分)



・ほうれん草	160g
・ニンジン	60g
・茹で卵	1個
・マヨネーズ	大さじ2
・薄口醤油	小さじ1
・白すりごま	小さじ2
・削り節	小袋1袋 (2g)

栄養価 (1人分)



エネルギー:	158kcal
たんぱく質:	6.0g
脂質:	14.3g
炭水化物:	4.1g
食塩相当量:	0.8g
ビタミン A:	221mg
ビタミン C:	50mg

作り方



- ① ほうれん草は根元を切り落として4cmの長さに切る。ニンジンは3~4cmの拍子木切りにする。
- ② 電子レンジ600Wで2分程加熱して水にさらし、すぐにザルにあげる。粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③ 茹で卵は、縦に4~6等分にする。
- ④ ボウルにAを合わせ、②、③と和える。

ポイント

脂溶性ビタミンと油は相性抜群！

加熱時間と水にさらす時間を短くし、油(今回はマヨネーズ)と一緒に調理することで、ほうれん草やニンジンに含まれるビタミンを効率よくとれるレシピに仕上げました。