

ほうれん草のおから和え



ほうれん草はビタミン類、ミネラルβ-カロテンなどを多く含みます。



β-カロテンは抗発がん作用があり体内でビタミンAに変換され、髪や視力、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺等の呼吸器系等を守る働きがあるとされています★

材料(4人分)

- ・ほうれん草 …280g
- ・おからパウダー …6g
- ・しょうゆ …小さじ 2
- ・さとう …小さじ1
- ・だし汁 …小さじ1半

お手軽副菜



作り方

- ①ほうれん草は熱湯でゆでて水気を絞り、3cm長さに切る。
- ②おからパウダーとしょうゆ、砂糖、だし汁を混ぜあわせ①をいれて和える。