

海苔の風味が効いた

## 磯和え



他のレシピも  
チェック▼



### — 栄養価 —

エネルギー	17	kcal
たんぱく質	2.1	g
カリウム	157	mg
リン	38	mg
食塩	0.4	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

### 🌿 材料（1人分）

ほうれん草（茹で）	50g
しめじ	10g
醤油	2g (小1/3)
焼きのり	0.3g 約1/10枚

### 🌿 作り方

- ① ほうれん草はよく洗い、食べやすい大きさに切る。しめじは根元を切り落とし、1本ずつ裂く。
- ② ①を熱湯で1分ほど茹でて冷水にさらし、水を切る。
- ③ 焼きのりは手でちぎるか、ハサミで細かく刻む。
- ④ ほうれん草としめじを③と醤油で和える。



海苔の風味を効かせることで醤油の量を減らしても満足感ができます。  
海苔の他にも、わさび・からし・生姜がおすすめ！