

# 青菜のとろろあえ



長芋は消化が良く、とろみがあるので、高齢者など飲み込みにくい方の食事にもおすすめです。



## 1人分栄養価

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
|--------|-------|-------|-------|
| 42kcal | 2.4 g | 0.4 g | 0.6 g |

## 材料（4人分）

|        |       |
|--------|-------|
| ほうれん草  | 300 g |
| 長芋     | 100 g |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1  |
| みりん    | 大さじ1  |

## 作り方

ほうれん草はやわらかくゆで、2 cm の長さに切る。

長芋は皮をむいてすりおろす。

みりんは煮切って、しょうゆと混ぜておく。

ほうれん草と長芋を、調味料であえる。