

# はりはりづけ



ほうれん草の代わりに、せりを使ってもおいしいです。

## 料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1			

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
60 kcal	1.9 g	1.4 g	0.7 g

## 材料 (4人分)

花切大根	40g
ほうれん草	1/2束
いりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1

## 作り方

花切大根は水に戻してさっとゆで、冷まして絞る。

ほうれん草はゆで、水にさらして冷まし、1cm程度に切り、よく絞る。

ごまをすり、調味料と合わせ、を和える。