

福女短が考えた



ほうれん草とキャベツの胡麻和え

vege recipe

エネルギー 18kcal (1人あたり)

キャベツとほうれん草の歯応えに、甘めの和え衣がよく合います。お弁当の副菜として是非おすすめです。今回は胡麻を使用していますが、胡麻をえごまに変更することで、アレルギー反応を抑える効果のあるαリノレン酸が摂ることができます。



<材料> (4人分)

キャベツ	140g
ほうれん草	140g
いりごま	7g
上白糖	7g
濃口しょうゆ	10.5g

[作り方]

- 1 鍋にお湯を沸かす。
その間にキャベツは千切りに、ほうれん草は3~4等分に切る。
- 2 お湯が沸いてきたらキャベツとほうれん草を30秒ほど茹で、ザルに移し流水で冷やす。
- 3 冷やしたキャベツとほうれん草は、ぎゅっと絞り、水気をなくす。
- 4 ゴマ、上白糖、濃口しょうゆを混ぜ③と和える。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

