

調理例**ほうれん草とゆで卵のゴマ味噌マヨ和え****材料 (2人分)**

- ほうれん草…1束 ○にんじん…1/2本 ○ツナ缶…70g
○卵…2個 《ごま味噌マヨ》○マヨネーズ…大さじ2
○すりごま・砂糖…大さじ1 ○しょうゆ…大さじ1 ○味噌…大さじ1/2

作り方

- 01 《ごま味噌マヨ》の調味料を混ぜ合わせておく。
- 02 鍋にお湯を沸かし、にんじん(細切り)とほうれん草を茹でる。
- 03 ほうれん草は、冷水にとった後、水分をしっかりと絞り、3cm程度に切る。
- 04 ほうれん草、にんじん、ツナ缶(汁ごと)、《ごま味噌マヨ》をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 05 最後にゆで卵を入れて、和えたら、完成!



からだに美味しい
レシピ

1

January

ほうれん草 ~ spinach ~**健康ポイント** → **ミネラルやビタミンが豊富!**

- カリウムが豊富で、血圧の調整や細胞を正常に維持してくれる。
- ビタミンAは、肌の健康維持や粘膜を細菌から守る役割を持つ。
- β-カロテンは、活性酸素を取り除き、老化やがん予防に効果。