



＼ かるしお®認定商品 / を使った  
アイデアレシピ

# ほうれん草ののり佃煮ナムル



## 作り方

- ① 沸騰したお湯の中に冷凍のほうれん草をそのまま茹でる。その後、冷水にとりよく絞る。
- ② ボールに①と海苔の佃煮、ごま油と細かく刻んだアーモンドを加えて和える。

「減塩」で「おいしい」製品を  
国循が審査し、かるしお®認定基準を  
満たした製品に対して、かるしお®認  
定マークの表示が認められています。



## 材料 (1人分)

ほうれん草(冷凍)・・・50g  
減塩のり佃煮…………… 35g  
ごま油……………10g  
アーモンド……………10g

このレシピで  
使用している  
かるしお®認定商品



**48%**  
減塩  
※食品成分表の  
海苔佃煮と比べて

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	36kcal	たんぱく質	2.5g
脂質	1.8g	炭水化物	3.6g
カリウム	151mg	食塩相当量	0.4g