



ほうれん草の海苔佃煮ナムル

材料 (1人分)



- ほうれん草(冷凍)…50g
- 通宝 減塩のり佃煮**…………… 6g
- ごま油……………1g
- アーモンド……………2g



食品成分表 海苔佃煮 比

48% 減塩

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。

栄養価 (1人分)

エネルギー	39 kcal	脂質	2.3g	カリウム	147mg
たんぱく質	2.3g	炭水化物	3.4g	食塩相当量	0.3g



このマークが目印！

かるしお®認定商品

「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。

