



ほうれんそうと サラダチキンの中華あえ



材料・下準備(4人分)

冷凍ほうれんそう …… 200g
顆粒中華だし …… 小さじ1/3
サラダチキン …… 100g: ほぐす
いりごま …… 小さじ3
ごま油 …… 小さじ2

Point

ほうれんそうには、葉酸が豊富に含まれています。
冷凍ほうれんそうを使えば、下処理の手間なしで時短調理になります。

作り方

- ① 耐熱容器に冷凍ほうれんそう・顆粒中華だしを入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ② ①にサラダチキン・いりごま・ごま油を入れてあえる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
66kcal	7.4g	3.2g	2.4g	1.8g	0.4g
カルシウム	鉄	葉酸			
68mg	0.8mg	63μg			