

ほうれん草とトマトのみそナムル（副菜）

材料 4 人分

・鶏ささみ肉	50g
・トマト	160g
・ほうれん草	80g
・ごま油	小さじ1と1/2
◎みそ	大さじ1/2
◎砂糖	小さじ1/2
◎しょうゆ	小さじ1/2
◎おろしにんにく	1g
・白すりごま	小さじ2

おすすめの献立

主食：ごはん

主菜：豚肉の南蛮漬け

副菜：ほうれん草とトマトのみそナムル

汁物：冷やしかき玉きゅうりスープ

栄養価（1人分）

エネルギー：65kcal

たんぱく質：5.3g

脂 質：0.4g

カルシウム：mg

食塩相当量：0.5g

【作り方】

- ①鍋に水 500ml を入れ、沸騰したらささみを入れる。表面が白っぽくなったら 1 分ほど茹で、蓋をして火を止め、そのまま冷やす。
- ②トマトは湯むきをし、同じ湯でほうれん草もさっと茹でて冷水にとり、水気をしっかりと絞る。
- ③①のささみを粗くほぐす。トマトは 1 人 2 切れになるように串切りに資、ほうれん草は 4 cm の長さに切る。
- ④ボウルに③を入れ、ごま油をからめる。◎の調味料で和えて仕上げにすりごまをいれて和える。