

ほうれん草のツナマヨ和え 

材料 2人分

ほうれん草 80g
 ツナ缶 1/2 缶
 マヨネーズ 小1
 レモン汁 ミニ1
 こしょう 少々
 白いりごま 小 1/2

作り方

1. ほうれん草は茹でてから 3cm 長さに切り、水気をしぼる。
2. ツナ、マヨネーズ、レモン汁、こしょうを混ぜる。
3. のほうれん草と を和える。白いりごまをふる。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
85 µg	0.14 mg	0.6 µg	21 mg	1.0 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
73 kcal	4.7 g	5.7 g	1.3 g	0.2 g

ほうれん草とかぼちゃのココット 

材料 2人分

ほうれん草 400g
 かぼちゃ 50g
 赤ピーマン 1/3 個
 玉ねぎ 1/2 個
 ベーコン 1 枚 (20g)
 サラダ油 小1
 塩 / こしょう 各少々

A 卵 1 個
 生クリーム 50ml
 牛乳 100ml
 塩 小 1/4
 ナツメグ 少々
 粉チーズ 大 1/2

作り方

1. ほうれん草は茹でてから 3cm 長さに切り、水気をしぼる。
2. かぼちゃは薄く一口大に切る。赤ピーマン・玉ねぎは薄くスライスする。
3. ベーコンは 1.5cm 幅に切る。
4. A をよくまぜあわせておく。
5. フライパンにサラダ油を熱し、 を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
6. 器に薄くサラダ油を塗り、 を入れ、粉チーズ(パルメザンチーズ)をふりかけ、
180 のオーブンで 20~30 分焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
457 µg	0.48 mg	0.5 µg	210 mg	4.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
325 kcal	12.4 g	23.6 g	17.6 g	1.3 g

ほうれん草の納豆和え



材料 2人分

ほうれん草 100g
 納豆 1パック(50g)
 A { 付属のたれ 1袋
 しょうゆ 小1

ほうれん草

作り方

1. ほうれん草は茹でてから3cm長さに切り、水気をしぼる。
2. のほうれん草、納豆、Aを混ぜ合わせる。
3. 好みに練辛子を加えてもよい。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
137 µg	0.14 mg	0.0 µg	48 mg	1.9 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
63 kcal	5.6 g	2.7 g	5.0 g	0.8 g

ほうれん草としめじの柚香和え



材料 2人分

ほうれん草 1束
 しめじ 40g
 しょうゆ 小1
 だし汁 大2
 ゆず皮 適宜
 ゆず汁 お好みで

作り方

1. ほうれん草は茹でてから3cm長さに切り、水気をしぼる。
2. しめじは石づきをとり、ほぐし、鍋に入れ、ひたひたのだし汁で煮る。冷ます。
3. しょうゆとレシピ分量のだし汁を合わせる。
4. 茹でたほうれん草と を合わせ、 で調味する。柚子の皮、しぼり汁を加える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
165 µg	0.1 mg	0.0 µg	39 mg	1.6 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
22 kcal	2.5 g	0.4 g	4.0 g	0.5 g

ほうれん草の豆腐みそ和え 

材料 2人分	
ほうれん草	1束
しめじ	50g
豆腐	1/3丁
すりごま	大1
みそ	小1
砂糖	小1

作り方

1. ほうれん草は茹でてから 3cm 長さに切り、水気をしぼる。
2. しめじは電子レンジで 3分加熱する。豆腐は重しをのせて水切りをしておく。
3. ボウルに水切りした豆腐、ごま、みそ、砂糖を入れ混ぜ合わせたところに を加える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
99 µg	0.11 mg	0.0 µg	105 mg	1.6 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
61 kcal	4.0 g	3.8 g	4.3 g	0.2 g