

おすすめヘルシーレシピ

ほうれん草と豆もやしナムル

(エネルギー48 kcal タンパク質2.4g 脂質2.6g 食塩相当量0.7g)

材料 (2人分)

○ほうれん草	1/4 束
○豆もやし	60g
○にんじん	20g
○白すりごま	大さじ1
(調味料 A)	
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
三温糖	小さじ 1/2
おろしにんにく	小さじ 1/4
ごま油	小さじ 1/4



作り方

- ① ほうれん草は、ゆでて食べやすい長さに切ります。
 - ・豆もやしは、ゆでて食べやすいように包丁を入れます。
 - ・にんじんは、せん切りにしゆでます。
(ラップをかけ電子レンジで2分程度加熱も可)
- ② ボールに A の調味料を入れ混ぜ合わせます。
- ③ ②に①を入れ和えます。

ひとこと

令和元年 11 月に産後支援・育児支援サポーターの育成及び養成講座で実施した実習献立の中から副菜をご紹介します。

授乳期のママの体の回復と栄養たっぷりの母乳のためバランスのとれた食事が大切です。副菜として野菜類をたっぷり使った献立を1~2品が用意すると過不足なく栄養が補えます。ほうれん草は緑黄色野菜の代表です。母乳の原料となる血液を作る鉄分が豊富に含まれています。品種改良や栽培法により1年中で回っていますが、旬は冬です。冬霜あたることで甘みも加わり味わいがアップします。中華風の和え物ですが、にんにく、ごま油の風味で無理なく減塩ができ、お好みで豆板醤やキムチなど加えてピリ辛にしても良いでしょう。体も温まり新陳代謝が良くなります。