

ほうれん草の塩ゆで

ほうれん草を塩ゆでしたものです

材料 (1人分)

冷凍ほうれん草	50g
塩	少々



作り方

- 1、熱湯の中に塩を入れ、ほうれん草をゆでる。
- 2、ほうれん草がゆであがったら取り出し冷ます。

栄養価 (1人分) (出来上がり50gあたり)

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.3g

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

