

# ほうれん草のアーモンド和え

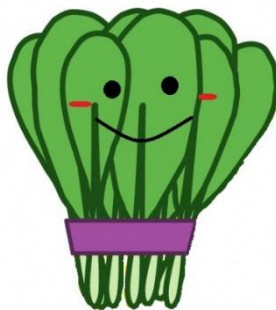


## 材料【4～5人分】

ほうれん草	1束	アーモンド粉末	10g	
人参	中 1/4本	淡口醤油	大さじ1	}A
		砂糖	小さじ1と1/2	

## ～ 作り方 ～

- ① ほうれん草を根元、葉先の順にさっと茹で、水気をしぼってよく冷まし、2～3cm幅に切っておく。
- ② 人参は千切りにし、さっと茹で、冷ましておく。
- ③ ①と②に、混ぜ合わせた調味料とアーモンド粉末を加え和える。



ほうれん草には鉄分が豊富に含まれているので、貧血を予防するはたらきがあります。根元に近い赤い部分には、骨や歯の形成に役立つマグネシウムが多いので、捨てずに使ってくださいね。アーモンド粉末を使った、濃厚な味わいの和え物です。