



## ほうれん草とろろ和え



### 1人分

エネルギー	72kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.7g
塩分	0.8g

### <材料 4人分>

ほうれん草	200g
長いも	120g
にんじん	80g
とんぶり	40g
かつお節	10g
醤油	大さじ1

### ●作り方

- ①ほうれん草、にんじんは茹でて3cm位に切る。長いもは千切りにする。
- ②①の材料とかつお節、とんぶりを合わせる。  
食べる直前に醤油で味付けする。

### ●栄養士一口メモ

- ・菊を加えるとより彩りよく、秋らしくなります。