ほうれん草のお浸し

材料 1 人分

ほうれん草	50g
人参	4g
醤油	1.5g
みりん	適宜
粉末だし	適宜
かつお節	適宜
水	40～60g
まとめるこ	2～3g

1 食分栄養価

エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.3g
脂　　質	0.2g
炭水化物	2.9ｇ
塩　　分	0.2ｇ

作り方

① ゆでたほうれん草･人参をあわせ、調味料で和える。
② ①をミルサー容器に入れ、水を加えて 1 分間ミキサーし、ペースト状にする。
③ まとめるこを加えてスプーン等で 1 分間程度よく混ぜ、ムース状になったら皿に盛り付ける。

※ミルサーがうまく回らない場合は水をスプーン 1 杯ずつ加え調節する。
※ムースの状態がゆるいときはまとめるこを少しずつ加える（後から加えてもダマにはなりません）

茨城県立医療大学付属病院　栄養科