



ほうれん草のピザ



<材料2人分>

- ほうれん草・・・1袋 (200 g)
- バター・・・・・・・・小さじ 2 (8 g)
- スイートコーン (缶)・・・60 g
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ 2
- とろけるチーズ (スライス)・・・2 枚



<1人分>
エネルギー/218 kcal 食塩相当量/0.9 g

【作り方】

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れ、ほうれん草とスイートコーンを入れて炒め、マヨネーズを混ぜる。
- ③ とろけるチーズをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで置いておく。



フライパンで茹でると、洗い物が少なくなっておすすめてす♪





ほうれん草と卵の サラダ



<材料2人分>

- ほうれん草・・・1袋（200 g）
- 卵（茹で）・・・2個
- スイートコーン（缶）・・・大さじ 1
- マヨネーズ・・・大さじ 2
- 塩こしょう・・・少々



<1人分>
エネルギー/185 kcal 食塩相当量/0.7 g

【作り方】

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、粗みじんに切る。ゆで卵も粗みじんに切る。



- ②ほうれん草、ゆで卵、スイートコーンを混ぜ、マヨネーズで和え、塩こしょうで味を整える。

