

12月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# ほうれん草と人参のごま和え

## 材料

【2人分】

- ほうれん草 …1/2束
- にんじん …1/2本
- A 減塩しょうゆ …小さじ1と1/3
- マヨネーズ …小さじ1
- ごま（半分はすっておく） …大さじ1



1人分57kcal／塩分0.5g



## つくり方

- ①ほうれん草をゆで、水気をよく絞ったら3cm幅に切る。  
にんじんは細切りにし、茹でる。
- ②ほうれん草、にんじん、Aを合わせ、和える。



マヨネーズのコクとまろやかさとごまの香りで、減塩できます。