



ほうれん草のロール巻

健康長寿 Point



ほうれん草には血液を造るための成分が豊富に含まれています。ゆでることによってアク(シュウ酸)は無くなりますので、軽くゆでて調理することがおすすめです。ほうれん草の花言葉は「健康」「活力」。

材料 (4 人分)

ほうれん草…………… 1束
のり…………… 2枚
卵…………… 2個
しょうゆ…………… 小さじ2

1 人分の成分 ◎エネルギー 54kcal ◎野菜 50g
◎塩分 0.6g

作 り 方

1. ほうれん草はゆでてしぼり、しょうゆに浸しておく。
2. 卵は1個ずつ薄焼きにする。
3. 巻き簾にのり、薄焼き卵をのせしぼったほうれん草の半分をのせて巻く。