



クリエイト
栄養士考案！

糖質を考える人の 健康レシピ



にんにく醤油で
さっぱりと！

たけのことほうれん草のにんにく醤油炒め



《材料》(1人分)

たけこの水煮

1/4袋(50g)

冷凍ほうれん草

30g

醤油

小さじ1

サラダ油

小さじ1

にんにく

1/4片

かつお節

適量

栄養成分(1人分)

エネルギー：53kcal

たんぱく質：3.0g

脂質：3.2g

炭水化物：3.8g

食物繊維：2.1g

糖質：1.7g

食塩相当量：0.9g



《作り方》

- ①たけのこをくし切りにし、にんにくをすりおろす。
- ②温めたフライパンにサラダ油をひき、冷凍ほうれん草と①のたけのこを加えて炒める。
- ③具材に火が通ったら醤油とにんにくを加えて混ぜる。
- ④お皿に盛り付け、かつお節を乗せて完成！

1人前で糖質がたったの1.7g！
野菜が少ない日の献立に簡単プラス1品♪