

# ほうれん草とえのきのきのさっぱり和え

【材料 4人分】

- ほうれん草 2束(360g)
- エノキタケ 半パック(50g)
- ポン酢 小さじ2(10g)
- 白ごま 小さじ2(6g)
- かつお節 1, 2つまみ

## ほうれん草

栄養：ほうれん草は鉄分・ビタミンCが豊富。鉄は血液を作る材料となり貧血予防に、ビタミンCは免疫力を高め風邪予防に役立つ。

健康情報：アクに含まれるシュウ酸は摂り過ぎるとカルシウムの吸収を阻害するため、調理前の下茹でで減らすことがお勧め。

## 【作り方】

1. ほうれん草は分量外の塩を加えた鍋に入れて下茹でをして、冷まして水気を切ってから3~4cm幅に切る。
2. えのきはさっと茹でて水気をよく切る。
3. ボウルにポン酢と白ごまを入れて混ぜておく。
4. 3のボウルに1, 2を加えて全体に味が行き渡るように混ぜる。
5. 器に盛り付け、上からかつお節をのせる。