

# ポパイサラダの作り方



ほうれん草は鉄分豊富。吸収率を上げるビタミンCと一緒にネ！



## 材料 (4人分)

ほうれん草	200 g (1束)
人参	20 g
卵	50 g (M玉1個)
油	少々
マヨネーズ	30 g
塩・こしょう	少々

## 1人分当たり

エネルギー	93 k カロリー
炭水化物	2.3 g
蛋白質	2.8 g
脂質	8.3 g
食物繊維	1.5 g

## 作り方

- ① ほうれん草は茹で、1cm幅に切ってしぼる。
- ② 人参は千切りにし、茹でてしぼる。
- ③ 卵はフライパンに油をしいて炒り卵にする。
- ④ ほうれん草・人参・卵をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を整える。

※ほうれん草にはたくさんの栄養素が含まれています。

そこで・・・

貧血・かぜ・高血圧・肌荒れ・動脈硬化・便秘等の予防や改善が期待出来ます。  
鉄分の吸収を上げるビタミンCはデザートでみかん等の果物を食べちゃおう。

## 1食の献立例

煮魚 ポパイサラダ 味噌汁 (えのき・もやし) 果物