

【お弁当の一品として】

ほうれん草とコーンのココット ~減塩げんたしょうゆを使ったレシピ~



レシピ提供：脇田 千鶴先生 (医療法人良秀会藤井病院 栄養科 科長)

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
39	1.9	3.1	1.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
58	166	36	0.2

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
 弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■材料【1人分】

ほうれん草	20g	減塩げんたしょうゆ	1g
コーン(冷凍)	5g	うずら卵	10g
バター	2g		

■作り方

- ①ほうれん草を2cm長さに切り、サッと茹で水気を絞る。
- ②お弁当用カップに、真ん中が空くように①を入れる。
- ③②にコーン、細かく刻んだバターを入れ、減塩げんたしょうゆをまぶしかける。
- ④③の真ん中に、うずら卵を割り入れ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する(やけどにご注意ください)。卵に火が通っていたら出来上がり。

♪ワンポイントアドバイス

うずら卵は丸い部分に包丁で切り込みを入れると割りやすいです。

！ご注意！

うずら卵は加熱し過ぎにご注意ください。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ

