

# ほうれん草とまいたけの わさびポン酢和え

副菜



## ポイント

まいたけを、トースターで加熱することで香ばしく、うまみを感じられます。わさびを入れて薄味でもおいしく食べられます！

1人当たり  
エネルギー：18kcal  
塩分：0.3g

## 【材料 4人分】

- ほうれん草 1袋 (200g)
- まいたけ 1パック (100g)
- A { • ぽん酢しょうゆ 大さじ1
- わさび (チューブ) 適量

## 【作り方】

- ① ほうれん草はゆで、水気を絞り長さ3cmに切る。まいたけは小房にわけ、トースターで5~10分加熱する。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を和える。

※電子レンジは600wです。

## よくかんで健康に

よくかむと唾液の分泌が促進されます。唾液は食べたものの消化や吸収を良くし、口内をきれいに保つ働きがあります。唾液の分泌を増やすことは、内臓や口内の健康に近づきます。

また、かむことで脳の満腹中枢が刺激され、肥満を防止する効果もあります。