

ほうれん草の海苔酢和え

葉酸

- ・初期はサプリメントも活用してOK
- ・中期からは食事で摂取

【材料(4人分)】

ほうれん草	1袋
ぽん酢しょうゆ	大さじ2
海苔	大判1/2枚
いりごま	適量

【作り方】

- ① ほうれん草は茹で、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに①、ぽん酢しょうゆ、ちぎった海苔、いりごまを入れて混ぜる。



手軽に**緑の野菜**を

取り入れましょう

・**冷凍野菜**をスープに

・おやつに冷凍枝豆