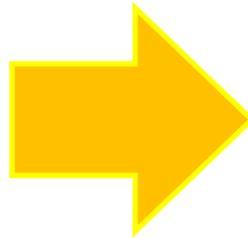


副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ



■ 水菜とえのきだけのごまあえ



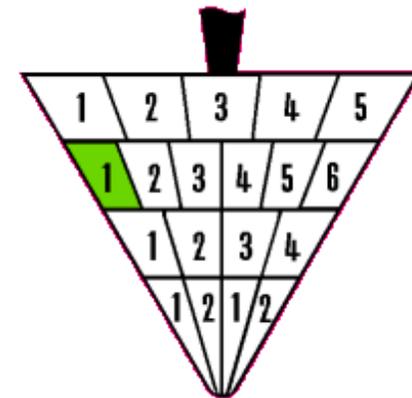
野菜総重量 75g

食事バランスガイド

・副菜 1つ(SV)

～ 栄養価 ～

・エネルギー	49kcal
・タンパク質	3.1g
・カルシウム	103mg
・カリウム	324mg
・食物繊維総量	2.7g
・食塩相当量	0.7g



■ 水菜とえのきだけのごまあえ ～レシピ～

材 料	分量(1人分)	
水菜	60g	
えのきだけ	15g	
A	だし汁	大さじ2/3
	砂糖	大さじ1/4
	濃口しょうゆ	大さじ1/4
	すりごま	小さじ1/2

< 作り方 >

- ①水菜はゆでて水にとり、水けを絞る。
3cmの長さに切る。
- ②えのきだけは石づきを除き、長さを3等分し
サッとゆでる。
- ③Aの材料を混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

★ ポイント ★

- ・生のままでと量の多い水菜も、火を通すことでたくさん食べることができます。
- ・水菜だけでなくえのきだけでも加えることで、食物繊維量アップ!

