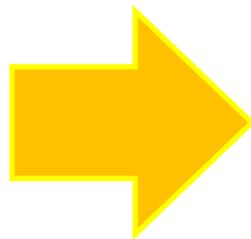


副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ



■ 小松菜のからしあえ



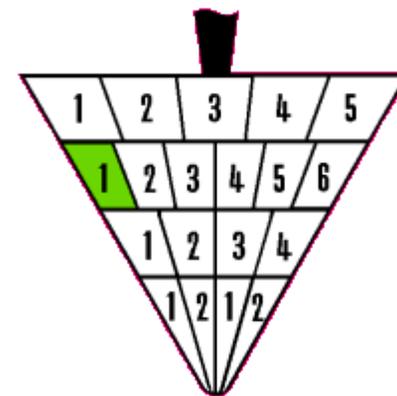
野菜総重量 75g

食事バランスガイド

・副菜 1つ(SV)

～ 栄養価 ～

・エネルギー	20kcal
・タンパク質	2.5g
・カルシウム	130mg
・カリウム	407mg
・食物繊維総量	1.4g
・食塩相当量	0.7g



■ 小松菜のからしあえ ～レシピ～

材 料	分量(1人分)
小松菜	75g
塩	
A	濃い口しょうゆ 大さじ1/4
	練りからし 小さじ1/12
	だし汁 大さじ1/2
削り節	1.5g

< 作り方 >

- ①小松菜は塩を加えた沸騰湯でゆで、ざるにあげて水気を絞る。小松菜を3～4cmの長さに切る。
- ②Aの調味料を合わせて、①と混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、削り節をのせる。

★ ポイント ★

- ・おひたしもからしなどの香りのあるものやだし汁を使うことで、しょうゆの量を減らし、塩分も控えることができますね。

