

小松菜とにんじんのおひたし

副菜



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:29kcal
- ・たんぱく質:2.0g
- ・脂質:0.2g
- ・炭水化物:6.0g
- ・食塩相当量:0.7g

 野菜量
75g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
小松菜	240g	4cm幅に切る	① 沸騰したお湯に、にんじん・しめじ・小松菜の順に入れて、4分程度ゆでる。 ② ゆであがったらざるに上げて粗熱をとり、しっかり絞って水気をきる。 ③ ②とAを和えて器に盛りつける。
にんじん	60g	細切りにする	
しめじ	80g	石づきを落として小房に分ける	
A 〔 顆粒だし	小さじ2		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1		

★ さらに時短するために、レンジを活用する場合…

野菜の下準備が終わったら耐熱ボウルに入れ、電子レンジ600Wで3分程加熱し、粗熱をとる。
しっかり絞って水気をきり、Aと和える。

☆ポイント☆

野菜をゆでて和えるだけなので、忙しい時でも無理なく作れる時短レシピです。
旬の野菜を自由に組み合わせることもできます！



◆協力:岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会