

おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

小松菜としらすのおろし和え

<材料> 1人分



小松菜	2株 (60 g)	
しらす干し	大さじ2/5 (2 g)	
ぶなしめじ	10 g	
にんじん	1cm (10 g)	
油揚げ	1/6枚 (10 g)	
大根	50 g	
調味料	だし 大さじ2 (30 g) 薄口しょうゆ 小さじ1/6 (1g) みりん 小さじ1/3 (2g) 薄口しょうゆ 小さじ1弱 (5g)	

<作り方>

小松菜は4cmの長さに切り、茹でて水にとり、水けを絞る。

しらすはさっと茹でておく。

ぶなしめじは小房に分け、にんじんと油揚げは5mm幅の短冊切りにする。

を鍋に入れ、 を加えて煮て、冷まして汁気を切る。

大根はおろして汁気を切る。

ボールに を入れ、 を加えて、和える。

<ポイント>

- 小松菜はビタミンA、C、鉄を多く含む緑黄色野菜です。
抗酸化作用があり肌荒れなどの予防が期待できます。
また、カルシウムも豊富なので骨粗しょう症予防にもつながります。
- 大根には胃腸の働きを助ける酵素があります。熱に弱いので大根おろしにして生で利用することで、効率よく摂ることができます。



20分位でつくれるよ。
電子レンジを使えば
もっと時短

<栄養価>

【エネルギー 75kcal】 【たんぱく質 4.7g】 【脂質 3.7g】
【炭水化物 6.2g】 【食塩相当量 1.0g】

