

おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

まいたけと小松菜のからしマヨ和え

<材料> 1人分



まいたけ		1/2パック (50g)
小松菜		2株 (70g)
あえ衣	●マヨネーズ	大さじ1/2 (6g)
	●練りがらし	小さじ1/2 (2.5g)
	●塩	1つまみ弱 (0.3g)



<作り方>

- ① まいたけは手で食べやすくほぐし、熱湯でさっと茹でてざるにあげ
あら熱をとる。
- ② 小松菜はたっぷりの熱湯で10~20秒茹でて水にとり、水けをしっかりと
絞り、3cmの長さに切る。
- ③ ボールにあえ衣を混ぜ合わせ、①②を加えて和え、器に盛る。

<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。
- ・ まいたけはビタミンDや食物繊維が豊富です。
ビタミンDは脂溶性のビタミンで、水に溶けにくく、
茹でてでも栄養素を損なわれにくいです。
また、骨を丈夫にする働きがあります。

<栄養価>

【エネルギー 68kcal】 【たんぱく質 2.3g】 【脂質 5.3g】
【炭水化物 5.1g】 【食塩相当量 0.6g】

15分位でつくれるよ。
電子レンジを使えば
もっと時短になるよ。

