

2月のレシピ

【副菜】野菜 50g

【1人分栄養価】 エネルギー15kcal
たんぱく質1.5g 食塩相当量0.5g

小松菜ときのこの海苔和え



材料【4人分】

小松菜	200g (1袋)	しょうゆ	12g (小さじ2)
しめじ	180g (1パック)	酢	10g (小さじ2)
焼きのり	1/2枚	わさび	4g (小さじ1)

【作り方】

- ①小松菜は根元を切ってよく洗い、3cm程度に切る。



耐熱容器に入れてふんわりとラップし、500Wの電子レンジで4分加熱する。



- ②しめじは石づきを取り、耐熱容器に入れラップをし500Wの電子レンジで2分加熱する。



- ③ボールに調味料を混ぜておき、①と②を和える。



- ④③に海苔をちぎって入れて和える。



- ⑤器に盛り付ける。



旬の小松菜。緑黄色野菜の中でもカルシウムが多いのが特徴です。不足しがちなカルシウムを野菜からも摂りましょう。