



食育指導員おすすめ!

地産 やさいレシピ

小松菜の白和え風



所要時間

15分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	100g	1/3束
にんじん	15g	
こんにゃく	15g	1/4枚
厚揚げ	50g	1/2丁
だし汁	70ml	
うすくちしょうゆ	9g	大さじ1/2
みりん	9g	大さじ1/2
みそ	9g	大さじ1/2
すりごま	12g	小さじ4
砂糖	3g	小さじ1

作り方

- ①小松菜は3cmに切り、にんじんは3cmの干切りにする。
- ②こんにゃくは3cm程度で干切りにし、ゆでてあく抜きする。
- ③厚揚げは小さく切る。
- ④鍋にだし汁を入れ、①、②、③とうすくちしょうゆ、みりんを入れて煮る。
- ⑤水気を切って、みそ、ごま、砂糖を入れて和える。

【栄養成分など】	(1人分)
・エネルギー	111 kcal
・たんぱく質	5.6 g
・脂質	6.5 g
・炭水化物	8.8 g
・食塩相当量	1.3 g
・野菜量	65 g

ほっこり
優しい味わい
です。

