



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

小松菜と切り干し大根のおひたし



所要時間



15分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	140g	1/2束
切り干し大根	10g	
しょうゆ	18g	大さじ1
砂糖	3g	小さじ1
からし(粉)	1g	小さじ1/2弱
すりごま	10g	大さじ1

作り方

- ①切り干し大根は水で2分ほど戻し、水気をよく絞って細かく切る。
- ②Aを合わせて①を漬け込む。
- ③小松菜はゆでてよく絞り、2cmの長さに切って②に加えよく混ぜる。
- ④からしは水少々(分量外)で溶く。
- ⑤③に④とすりごまを入れてよく混ぜる。

【栄養成分など】(1人分)

・エネルギー	69 kcal
・たんぱく質	3.4 g
・脂質	3.0 g
・炭水化物	8.7 g
・食塩相当量	1.3 g
・野菜量	75 g

王生菜で作ることが多いですが小松菜でアレンジしました。少し苦味のある野菜に切り干し大根の歯ごたえと甘味が良く合います。からしが味のポイントです!

