



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

壬生菜のからし和え



壬生菜の代わりに水菜でも♪

所要時間



20分

【材料】（2人分）

- ・ 壬生菜…100g
- ・ 油揚げ… 40g
- ・ レモンまたはゆずの汁…適量

A すりごま…小さじ2 しょうゆ…小さじ1
 砂糖…小さじ1 ねりからし…小さじ1

【作り方】

- ① 壬生菜は茹でて水にとったら軽く絞り、3cmの長さに切る。
- ② 油揚げは弱火で焦がさないように両面を焼き、3cmの長さで3mm幅に切る。
- ③ ボールにAの調味料を合わせておく。
- ④ ③の中に、①②を入れて和え、レモンまたはゆずのしぼり汁をかける。

【栄養成分など】（1人分）

- ・ エネルギー 133kcal
- ・ たんぱく質 6.6g
- ・ 脂質 9.9g
- ・ 炭水化物 5.2g
- ・ 食塩相当量 0.6g
- ・ 野菜量 50g

冬野菜を楽しんで下さい!
 ピリッとした辛みが食欲をそそります。

