

～ おいしく ・ かしく ・ 健康づくり ～

# 小松菜のごましそ和え



1人分の栄養価 エネルギー：50kcal たんぱく質：2.3g 脂質：3.3g 塩分：0.5g 野菜：102g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

## ・・・材料 [4人分]・・・

小松菜	300g
もやし	100g
青しそ	8枚 8g
★すりごま(白)	小さじ2弱 14g
★しょうゆ	小さじ2 12g
★ごま油	小さじ2 8g
★砂糖	小さじ1 3g

## ・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ① 小松菜は3cm幅に切る。しそはせん切りにする。
- ② もやし、小松菜は茹でて水にとり、よく水気を切る。
- ③ ★を合わせておく。
- ④ 小松菜、もやし、しそを★で和える。

