

副菜として

もう1品にピッタリ



小松菜の白和え

材料(2人分)

・木綿豆	100g	・小松菜	40g
・しいたけ	20g	・サラダ油	小さじ1
・にんじん	20g	・醤油	小さじ2
・ひじき(乾燥)	小さじ1	・砂糖	小さじ2
・すりごま	小さじ1	・酒	小さじ2

小松菜…

カルシウム、鉄、ビタミン、カリウム
など積極的に摂りたい栄養素の
バランスが良い◎



季節やさらにプラスしたい栄養素に
合わせてお好みで変えても **good**

春 菜の花…ビタミンC

夏 トマト…カリウム

秋 ほうれん草…鉄分

冬 春菊…カルシウム など

作り方

事前に… ・豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで 500w2分
加熱して水切りしておく ・ひじきは水で戻しておく

- ① しいたけを薄切り、にんじんを千切りにする
- ② 小松菜はゆでて 3 cm程度に切る
- ③ 鍋に油を入れ火にかけ、にんじんを炒める
- ④ にんじんに火が通ったら、水を切ったひじきとしいたけを加え炒める
- ⑤ 醤油、砂糖、酒を加えて汁気がなくなるまで炒める
- ⑥ 豆腐をすりつぶし、小松菜と⑤とすりごまを加え混ぜ合わせる

栄養価(1人分)

エネルギー: 112kcal

たんぱく質: 5.4g

脂質: 6.7g

炭水化物: 6.9g

食塩相当量: 1.0g

P: 18.2%

F: 56.7%

C: 26.6%



Instagramで
情報配信中



@PINOKIO_PHARMACY