



瀬戸内市 健康づくり推進課

塩

小松菜のごま和え



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 69kcal
たんぱく質： 2.3 g
脂 質： 3.8 g
炭水化物： 3.4 g
食塩相当量： 0.4 g
カルシウム： 170mg

【材料（4人分）】

小松菜	1袋(約200g)
A	
白いりごま	大さじ3(27g)
砂糖	小さじ1(3g)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)

【下準備】

- 小松菜・・・5cm程度の長さに切る
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① 小松菜は耐熱容器に入れてラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)で2分加熱する。固い場合は追加で加熱する。
- ② 水気をしぼる。
- ③ ②をAで和える。

電子レンジで簡単に作れます。

もう1品ほしい時におすすめです。

小松菜には、カルシウムと鉄分が多く含まれます。