瀬戸内市　管理栄養士

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：　2.3ｇ
脂　　質：　3.8ｇ
炭 水 化 物：　3.4ｇ
食塩相当量：　0.4ｇ
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)
A	砂糖	小さじ1(３ｇ)
A	しょうゆ	大さじ 1/2(９ｇ)

【下準備】

〇小松菜・・・5cm 程度の長さに切る
〇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。