

小松菜のしょうが和え

〈材料／2人分〉

小松菜……………120g
 えのきだけ……………30g
 ちりめんじゃこ…大さじ1強(7g)
 〔しょうが……………1/2かけ(3g)
 しょうゆ……………小さじ1(6g)〕



〈作り方〉

- ①小松菜は3cmの長さに切る。えのきだけは石づきを取り除いて3cmの長さに切る。しょうがはすりおろす。
- ②鍋に湯を沸かし小松菜、えのきだけをゆで、水けを絞る。
- ③すりおろししょうがを、しょうゆと混ぜ、②、ちりめんじゃこを和える。



〈メモ〉

- ・おろししょうがは市販品を利用してもよいです。
- ・千葉市特産の小松菜をさっぱりとした味わいでいただけます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー22kcal たんぱく質2.4g 脂質0.1g 炭水化物1.9g 食塩相当量0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

