

簡単！野菜レシピ56

1日に野菜
350gを目標に

献立名

小松菜の生姜醤油和え

ヘルスマイト
おすすめレシピ

<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
根生姜	3g
しょうゆ	小さじ1



<作り方>

- ① 小松菜をゆでて、3cm長さに切る。
えのきだけでも3cm長さに切り、ゆでる。
ザルにあげて、水気をきっておく。
- ② 生姜をすりおろし、①とちりめんじゃこ、しょうゆで和える。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 17kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量 0.5g

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[®] で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部