

小松菜のおろしサラダ

〈材料／2人分〉

	小松菜	80g
	しめじ	30g
	ちりめんじゃこ	4g
A	大根(おろし)	25g
	レモン汁	小さじ1(5g)
	しょうゆ	小さじ1(6g)



〈作り方〉

- ①小松菜は3cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ②①をゆで、水気を絞る。
- ③Aを混ぜる。
- ④②、ちりめんじゃこ、③を混ぜ合わせる。



〈メモ〉

- ・レモン汁の代わりに酢でも良いです。
- ・大根おろしの水気は汁ごと使います。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 16kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 1.3g カルシウム 78mg 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

検索

