



ヘルスメイトおすすめレシピ

小松菜の生姜じょうゆ和え

〈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
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。



〈メモ〉

・おろし生姜は、市販品を利用しても良いでしょう。(量は好みで)

・千葉市特産の小松菜をさっぱり味で頂きましょう。

〈1人前 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

検索

