

副菜

小松菜の甘酢おろし和え

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

小松菜は野菜の中でもカルシウムが豊富に含まれる食材です。カルシウムは骨や歯のもとになるほか、ストレスを和らげて気持ちを落ち着かせる効果もあります。

このレシピの甘酢おろしを利用して旬の野菜やきのことと和えても美味しいです。

<材料2人分>

- 小松菜 …………… 120g
- 菊 …………… 30g (5～6個)
- 大根 (おろし) …… 150g
- A { 酢 ……大さじ1・1/2
- 砂糖 ……大さじ1/2
- 塩 ……小さじ1/3

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし小松菜を茹でて冷水に取って絞り3等長さに切る。菊は花びらを摘みとり、酢少々(分量外)を加えた熱湯にさっと通し水にさらして絞る。
- ② 大根は皮をむき、すりおろしてざるで水気をきる。
- ③ ②にAを混ぜ、①と和える。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 150g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
39kcal	1.6g	0.2g	125mg	1.0g

プラス1皿の野菜で健康寿命延伸! 横浜市健康推進課 栄養支援係