

小松菜と しらすのお浸し

カルシウム
Ca
たっぷり

時短

材料(4人分)

小松菜……………1束(250g)
釜揚げしらす…大さじ4
めんつゆ……………小さじ2
(3倍濃縮)
かつお節……………適量



10分

1人分の栄養価

エネルギー：19kcal
たんぱく質：2.7g
脂 質：0.3g

糖 質：0.9g
食塩相当量：0.4g
カルシウム：117mg

作り方

- ① 小松菜はキッチンバサミで根本を切り落として、一口大の大きさに切る。
- ② 小松菜を耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱し、水気をきる。
- ③ めんつゆをかけ、釜揚げしらす、かつお節をトッピングする。

ポイント

- ・冷凍のほうれん草やブロッコリーを使うとお手軽です。
- ・骨を強くするために必要なビタミンをとることができます。
(しらすにはビタミンDが、小松菜にはビタミンKが含まれます。)

