

小松菜と しらすのお浸し



材料(4人分)

こまつな……………1束
しらす……………大さじ4
めんつゆ……………大さじ1
(2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：2.5g
食塩相当量：0.5g
カルシウム：120mg

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 こまつな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、しらす、かつお節をトッピングする。

ポイント

- ・冷凍のほうれんそう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がたっぷり！)