小松菜と しらすのお浸し

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

材料（4人分）

小松菜……1束
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

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、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。）