

## 電子レンジ調理♪



### 小松菜ともやしのからし和え

副菜

#### ◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	65kcal	たんぱく質	4.7 g	脂質	4.0 g
炭水化物	4.5 g	食塩相当量	0.7 g		



#### ◆ 選び方

葉の緑が濃く、葉先はピンとし、茎はハリがあり、みずみずしさがあるものを選びましょう。

## こまつな (小松菜)



#### ◆ 『小松菜』の栄養成分 1株 約30g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	0.7 g
カルシウム	51 mg

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

# 小松菜ともやしのからし和え

## ◆ 材料 2人分

小松菜	3株（約160g）
もやし	40g
油揚げ	1枚（20g）
★しょうゆ	大さじ1/2
★練りからし	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1

## ◆ 作り方

1. 縦半分に切り、7mm幅の短冊切りにする。（※フライパンで焼いてもOK）
2. 小松菜は3cmくらいの長さに切る。
3. 耐熱皿に2ともやしをのせ、軽くラップをかけ、電子レンジ（600w/2分）でする。
4. ボウルで★を混ぜ合わせ、3を加えて混ぜる。
5. 器に盛り、1を散らす。

### ～ちょっとアレンジ♪自分好みの味付けに～

- 油揚げの代わりに、ちりめんじゃこなど小魚を使ってもOK!
- 練りからしはお好みで量を調整してください。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動（料理講座や市との協働事業など）を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ（旧 府中栄養改善推進員の会）