

小松菜と厚揚げの白和え

副菜

主菜

◆ 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	123kcal	たんぱく質	7.5g	脂質	8.6g
炭水化物	5.8g	食塩相当量	0.7g	カルシウム	229mg



小松菜

◆ 選び方

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



◆ 『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	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	0.7g
カルシウム	51mg

◆ 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

小松菜と厚揚げの白和え

◆ 材料 2人分

厚揚げ	1/2枚 (100g)	★練りごま	大さじ1/2
にんじん	20g	★砂糖	小さじ1
小松菜	90g	★しょうゆ	小さじ1
ひじき(乾)	2g	★味噌	小さじ1/2

◆ 作り方

1. 厚揚げは熱湯でゆでて、1センチ角に切り、荒くつぶす。
2. にんじんは千切りにし、ひじき(乾)は水で戻しておく。
3. 小松菜を茹で、水分を絞り、3cm長さに切る。(湯は残しておく)
4. 小松菜を茹でた湯で、2を茹で、水を切る。
5. 混ぜ合わせた★に、1・3・4を加え、和える。

お好みの具材にアレンジしてもOK♪

- こんにゃくやキノコ類、さつまいもなどをお好みで加えてもよいでしょう。
- 厚揚げを使った、簡単白和えです。厚揚げは牛乳の約2.2倍、小松菜は牛乳の約1.5倍のカルシウムが含まれています。



カルシウム含有量(100gあたり)	
小松菜(約3株)	170mg
生揚げ(1/2枚)	240mg
牛乳(コップ1/2杯)	110mg

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)