

小松菜のゴマみそあえ

<材料> 1人分(大人)



<作り方>

- ①小松菜は適当な長さに切り、ゆでて冷却する。
- ②油揚げは1cm弱幅に千切りにし、さっとゆで冷却する。
- ③ごまはよく炒り、すっておく。甘みそに砂糖と分量の水を入れ火にかけ、砂糖を溶かし、すりごまを混ぜる。
- ④ごまみその粗熱がとれたら、小松菜と油揚げを和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
96kcal	4.9g	6.5g	142mg	36mg	1.9mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
104μg	0.06mg	0.06mg	16mg	1.5g	0.2g