

おすすめヘルシーレシピ

小松菜の中華和え

(エネルギー51 kcal タンパク質 1.7g 脂質 3.6g 食塩相当量 0.6g)

材料 (2人分)

- 小松菜 140g
- 乾燥わかめ 2g
- 粒コーン缶詰 10g
- おろし生姜 小さじ1/2
- しょう油 小さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- 白すりごま 小さじ1



作り方

- ①小松菜は茹でて、3cmくらいに切りそろえます。
- ②乾燥わかめは水で戻して、水気をきります。
- ③おろし生姜、しょう油、ごま油、白すりごまを混ぜ合わせておきます。
- ④小松菜、わかめ、コーンを③で和えます。

ひとこと

小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血の予防の役立つ鉄分が豊富に含まれています。今回は、ごま油を使用して中華風に仕上げた料理を紹介しました。通年で手に入りやすい食材です。味付けを工夫したり、和え物や炒め物にしたり調理方法に変化を持たせて食卓に登場させましょう。