

小松菜の海苔和え(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー105kcal 食塩相当量 0.5g

野菜の量 150g(1日の野菜摂取量 350g)

海苔をたっぷり入れた子どもたちに人気の給食レシピです。

冬に育った小松菜は夏よりも甘みがあり、ビタミン、カルシウムを豊富に含んでいます。カルシウムは骨や歯を作る成分となり、筋肉や神経の働きを正常に保ちます。えのき茸のビタミンDと一緒にとることで吸収が高まります。

材料(2人分) 調理時間 5分

コマツナ 200g、エノキダケ 1/2袋(100g)、きざみのり 15g、

【調味料】油大さじ1、酢大さじ1、砂糖小さじ1/2、

塩ひとつまみ、しょうゆ小さじ1/2

作り方

- ① コマツナは3cm長さに、エノキダケは半分に切り、ゆでる。
- ② ①の水気をよく搾り、ボウルに入れる。
- ③ 調味料をよくかき混ぜ、②に加えまんべんなくあえる。
- ④ きざみのりを加え混ぜ合わせる。