

 あと1品すぐできる！

青菜のわさび しょうゆ和え



副菜



小松菜



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



80g

アレルギー物質(28品目)



材料(2人分)

小松菜 1/2束(80g)

もやし 1/4袋(60g)

にんじん 1/10本
(20g)

A しょうゆ 小さじ1.5

酢 小さじ1

わさび 小さじ1/4

焼きのり 少々

作り方

- ① 小松菜は茹でて、4cm長さに切り、水気を絞る。
もやしは茹でて、しっかり水気を絞る。
にんじんは4cm長さの千切りにし、茹でて、水気を切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加え、和える。
- ③ 器に盛り、焼きのりをちぎって散らす。

ポイント

わさびと酢を使って、減塩でも満足！



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
26 kcal	2.2 g	1.8 g	0.7 g

レシピ提供：日本栄養士会 認定栄養ケアステーション ピーマン食楽部