

【小松菜のじゃこ和え】一人分

(材料) 小松菜 25g、白菜 20g、人参 5g、ちりめんじゃこ 2g、醤油 1g、本みりん 1g

(作り方)

- ①小松菜、白菜は食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切りにする。茹でる。
- ②茹でた野菜をしぼる。
- ③②にちりめんじゃこを加える。醤油、本みりんで味を調える。

※小松菜はビタミンA、ビタミンK、B群、C、カルシウム、カリウムなど多くの栄養を含んでいる野菜です。(小松菜は、ほうれん草より3倍以上のカルシウムがあります。)

