



## 中華風おひたし

<材料・・・おとな4人分>

小松菜・・・・・・・・・・170g (2/3束)

白菜・・・・・・・・・・140g (葉2枚)

酢・・・・・・・・・・大さじ1/2

砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

薄口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2

白炒りごま・・・・・・・・・・小さじ2

A

<作り方>

- ① 小松菜は2cm位に切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜、白菜を茹でて冷やし、水気をきる。
- ③ Aを合わせ、野菜と和える。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	42 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	2.4 g
塩分	0.5 g

小松菜は、子どもの成長期に不可欠なカルシウムや鉄分を多く含む食材です。子どもにも大人気の副菜です。

