

# 小松菜のごまみそあえ

調理時間

15分

副菜



材料：2人分

小松菜	100g	
にんじん	20g	
A	白すりごま	大さじ2
	みそ	小さじ1と1/3
	砂糖	小さじ1と1/2
	練りがらし	少々

エネルギー

86 kcal

タンパク質

3.4 g

脂質

5.8 g

食物繊維

2.6 g

食塩相当量

0.5 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課  
千歳市食生活改善協議会

具材を  
切る

にんじんは、せん切りにする。

茹でる

小松菜とにんじんを茹でて水にとり、水気をしぼって、小松菜は3cmくらいの長さに切る。

仕上げ

ボウルにAの調味料を入れて、よく混ぜ合わせる。小松菜とにんじんを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。