

副 小松菜のごま酢和え



材料 (2人分)

小松菜…………… 2株 (70g)
にんじん…………… 1/4本 (40g)
もやし…………… 1/3袋 (70g)

●調味料

黒すりごま…………… 大さじ2
酢…………… 大さじ1と1/3
砂糖…………… 小さじ2
みそ…………… 小さじ1と1/3

調理レベル



1人分のエネルギー
食塩相当量

80 kcal

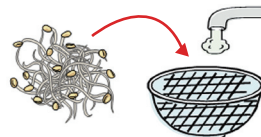
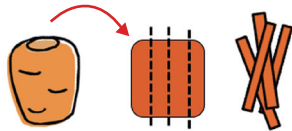
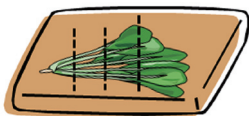
0.5 g



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

① 小松菜は洗って3cm長さに切り、にんじんは千切りにする。もやしは洗って水気を切る。



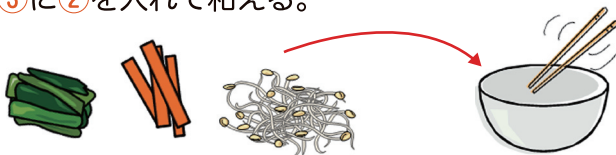
② 野菜を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600W 2分加熱する。



③ ボールに調味料を合わせる。



④ ③に②を入れて和える。



電子レンジで調理
するので、暑い夏
にぴったり。
時短レシピです!



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局 (健康増進課内)

TEL 774-1411 (西保健センター)

TEL 774-1414 (東保健センター)