

登米の恵み 野菜レシピ



❀ 小松菜のおかかマヨ

材 料(4人分)

- ・小松菜 1束
- ・にんじん 4cmくらい
- ・けずり節 少々
- ・もやし 1/2袋
- ・A マヨネーズ 大さじ2
(カロリーーフ)
- ・A しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① 小松菜は、塩を入れた熱湯で茹で、水にとり、水気を絞る。3cm長さに切る。
- ② 人参は、3cm長さの細ぎりにする。
- ③ 熱湯に、人参、もやしの順に入れて茹でる。水気を絞る。
- ④ 小松菜、人参、もやし、けずり節をAの調味料で和える。

[1人あたり]

エネルギー: 52kcal 食塩相当量: 0.6g



《ひとくちメモ》

- ◆豊富なビタミンA(βカロテン)やビタミンCには抗酸化作用があり、老化や病気の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、疲労回復、美肌効果などが期待されます。
- ◆小松菜は、あまり日持ちしないので、早めに食べるようにしましょう。