

副 菜

献立名： 小松菜と油揚げの和え物

生姜の風味が引き立ちます

●材料（6人分）

小松菜	300 g
人参	100 g
油揚げ	2枚
しょうゆ	大さじ2
生姜汁	大さじ1

●作り方

- ① 小松菜はざく切りに、人参は細切りにし、それぞれ茹でる。
- ② 油揚げはキッチンペーパーに包み、電子レンジで30秒加熱後、ペーパーで押さえ、油抜きをする。
- ③ ②を短冊切りにし、①とともに、しょうゆ、生姜汁で和える。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
42	2.5	2.3	0.7