

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

とろろ昆布の酢の物

(調理時間 15分)

野菜 70g
1人分

副菜

～ポイント～

春キャベツや夏はきゅうり等、季節ごとに野菜を変えて楽しめる献立です。塩もみせず使える野菜を和える際は、調味料に食塩を加えて下さい。

材料 (2人分)

小松菜	60g
大根	60g
にんじん	20g
油揚げ	1/2枚
とろろ昆布	5g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
食塩	小さじ1/6 *塩もみ用



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	61
たんぱく質(g)	2.8
脂質(g)	2.7
カルシウム(mg)	100
鉄(mg)	1.2
食塩(g)	0.6

作り方

- 1 小松菜は、3cm長さにし、さっと茹でた後、水気を絞る。大根、にんじんは、4cm長さの千切りにし、塩を振り、軽くもみ10分位置いた後、水気をよく絞る。
- 2 油揚げはオーブントースターで2~3分焼き、パリッとさせた後、短冊切りにする。
- 3 1と2をボウルに入れ、酢、砂糖を加えて混ぜる。
- 4 3にとろろ昆布をよくほぐして入れ、軽く混ぜて皿に盛る。