

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

## 小松菜と梅おかか和え

(調理時間 10分)

野菜 70g

\*きのこ類を含む1人分



副菜

## ～ポイント～

野菜は他の青菜やきのこ類、人参やキャベツ等、旬の野菜で楽しんでください。

材料 (2人分)

小松菜 大1株 (80g)

えのきだけ 大1/2袋 (60g)

油揚げ 1/2枚

梅干し 2粒

A	かつお節	小1パック (5g)
	みりん	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	68
たんぱく質(g)	4.7
脂質(g)	2.9
カルシウム(mg)	91
鉄(mg)	0.9
食塩(g)	0.8

## 作り方



- 1 小松菜はよく洗い、たっぷりの湯に根元から入れて茹でる。しんなりしたら、冷水に上げ、水切りをし、3cm長さに切る。
- 2 えのきだけは根元を切り落とし、1/2長さに切り、さっと茹でる。
- 3 油揚げは、オーブントースターでぱりっとするまで焼いた後、短冊切りにする。
- 4 梅干しは種から果肉を外し、包丁で細かくたたく。
- 5 4にAを加え、よく混ぜた後、小松菜、えのきだけ、油揚げを和える。皿に盛り付け、出来上がり。

