

小松菜と 油揚げのおひたし



【材料・4人分】

小松菜	100g
油揚げ	2枚
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1・1/2
水	50ml
わさび	適量
かつお節	適量

作り方



- ① 小松菜は根元をおとし、4cm長さに切る。油揚げはキッチンペーパーで油をふき取り、細切りにする。
- ② 耐熱容器にめんつゆ、水、油揚げを入れ、その上に小松菜をのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③ 全体を混ぜ、粗熱をとる。お好みでわさびを溶かし入れ、器に盛り、かつお節をかける。

ポイント



- ★小松菜や油揚げはカルシウムが多い食材です。電子レンジを使い、手軽に作ることができる副菜です。
- ★ピリッとしたわさびの辛さが食欲をそそります。



【1人分の栄養価】

●エネルギー:70kcal	●たんぱく質:4.4g	●脂質:4.8g
●カルシウム:91mg	●食塩相当量:0.7g	