

# おいしく減塩！レシピ



## 青菜と切干大根の辛子ごま酢あえ

### 材料（4人分）

小松菜	200g	
切干大根	15g	
A	すりごま	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	練りがらし	小さじ1/2

### <作り方>

- ①小松菜は茹でて、水気をよく絞り、3cm長さに切る。
- ②切干大根はやわらかく戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①と②を合わせて和える。

小松菜は、ほうれん草やチンゲン菜などに  
変えてもOKです。  
練りがらしを除けば、子どもさんもおいしく  
食べられます。



エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	1.4g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	0.5g