



青菜と切干大根のからしごま酢あえ

材料（4人分）

小松菜 200g
切り干し大根 . . . 15g
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



【1人分栄養価】
エネルギー 46kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.4g
カルシウム 132mg 鉄 1.8g 塩分 0.5g

<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切り干し大根はやわらかく戻し、水気を絞り、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。