

小松菜ともやしのおひたし

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 12kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g
炭水化物 2.0g 食塩相当量 0.4g

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- 小松菜 50g (2株)
- もやし 20g
- しょうゆ 小さじ1/2
- だし(顆粒だしを水に溶かす) 小さじ1

作り方

- ① 小松菜は洗って3~4cm長さに切る。もやしは洗う。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをふんわりかけて加熱する。
(目安:800W2分)
- ③ ②をザルにあけて冷まし しょうゆ、だしで和える。

※鍋にお湯を沸かして茹でてよい。

茹でる目安:小松菜1分、もやし2分。茹でたら冷水にさらす。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 ごはん

🥬 副菜 ②

🍔 主菜 ミートボールまたはハンバーグ(レトルトなど)

🍲 汁物 トマトときのこのチーズスープ(野菜レシピ)

🥬 副菜 ① 小松菜のもやしのおひたし(野菜レシピ)

🍷 デザート・ドリンク

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生