



20

小松菜と切り干し大根のごま辛子和え

切り干し大根(食物繊維・鉄分・カルシウム豊富な食材)は、煮ないで使用
噛みごたえは、戻し時間で調節して



3.4g	5.5g	0.9g	3.1g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

食材量(2人分)



小松菜	80g
切り干し大根	10g
白すりごま	20g
からし	適宜
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
だし汁	小さじ1

■作り方■

- ① 小松菜はよく洗い、ゆでる。
水気を絞って3cm長さに切る。
- ② 切り干し大根は、洗って熱湯をかけて戻し、
水気を絞り、3cm位に切る。
- ③ ボールにすりごま、からし、しょうゆ、
みりん、だし汁を入れ、よく混ぜる。
- ④ ③に①、②を加え、和える。

21

空芯菜のごま味噌和え

最近よく見る中華野菜
ごま和えで和食にアレンジ



食材量(2人分)

空芯菜	100g	【合わせ調味料】	
		味噌	小さじ1
		しょうゆ	少々
		砂糖	大さじ1/2
		黒すりごま	大さじ1
		だし汁	大さじ1/2



2.2g	2.7g	0.6g	1.6g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

■作り方■

- ① 空芯菜をゆで水に取り、水気を絞り5cm長さに切る。
- ② ボールに合わせ調味料をよく混ぜ、①を和える。