

小松菜ののりあえ

材料	目安量	
	(1人分)	(4人分)
小松菜	45g	2束
もやし	20g	1/2袋
食塩	0.3g	小さじ1/5
こしょう	少々	少々
しょうゆ	1g	小さじ1/2
ごま油	1g	小さじ1
焼きのり	1g	1~2枚

栄養価 (1人分)

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.1g
カルシウム	83mg
鉄	1.5mg
食物せんい	1.6g
塩分	0.4g

【作り方】

- ①小松菜は2~3cmほどに切る。
- ②小松菜、もやしを熱湯でゆでる。
- ③やわらかくなったら、ザルにあげ、流水で冷まし、水気をよくきる。
- ④野菜に塩、こしょう、しょうゆで味付けをする。
- ⑤仕上げにごま油、刻んだのりをまぜて、完成。



- ★湯河原小学校で人気の一品です。
- ★身体の成長に欠かせない鉄分が、小松菜でたくさんとれます。
- ★ポイントは、野菜の水をよくきること。
- ★人参を加えたり、小松菜をほうれん草にかえたりしてもOK。



☆食べ物は、はたらきによって『3つの色』に分けられます☆

☆『3つの色』をそろえた食事をするのが大切です☆

はたらき	栄養の色	主な食品	このレシピだと…
エネルギー源	黄	ご飯、パン、めん、芋など	ごま油
体をつくる	赤	魚、肉、豆、卵、乳など	のり
体の調子をととのえる	緑	野菜、きのこ、果物など	小松菜、もやし