

変わいじょうゆ和え

材料（4人分）

- ・こまつな 1/3 束（140g）
- ・もやし 1/5 束（40g）
- ・油揚げ 1 枚

【たれ】

- ・長ねぎ 12cm
- ・根しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1強
- ・白いりごま 小さじ1



作り方

1. 白いりごまはから炒りしておく。
2. 油揚げは油抜きをする。
3. こまつなはザク切り、もやしはお好みでひげ根をとっておく。油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。根しょうが、にんにくはすりおろす。
4. こまつな、もやしはゆでて粗熱をとり、油揚げと混ぜて冷蔵庫で冷やす。
5. 長ねぎ、根しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、白いりごまを鍋に入れて加熱し、ひと煮立ちしたら火を止め、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
6. 冷やした4と5をよく混ぜ合わせて出来上がり。

栄養士からのコメント

カルシウムや鉄分が豊富に含まれる小松菜を使った、香味野菜の風味が効いた和え物です。



<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
40kcal	2.3g	2.5g	95mg	1.3mg	0.3g