

電子レンジで簡単！チンゲン菜のごまおかか和え

材料

| | | |
|-------|----------|---------|
| チンゲン菜 | 200g | |
| A | すりごま | 大さじ 1 杯 |
| | しょうゆ | 小さじ 1 杯 |
| | 砂糖 | 小さじ 1 杯 |
| かつお節 | 1 袋 (3g) | |

作り方

- ① チンゲン菜の軸は 2 cm 程度に切り、葉はざく切りにします。
- ② 耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、電子レンジで 2 分程度加熱します。（軸がやわらかくなれば OK）
- ③ 水気を軽く切り、混ぜておいた A を加えて和えて、さらにかつお節を加えて和えます。
※かつお節は少し残しておいてください。
- ④ 器に盛り付けて、残しておいたかつお節を上からかけて完成です。

Point !

妊娠中は、妊娠高血圧症候群予防のため、減塩を心がけることも大切です。
ごま和えにかつお節を加えることでうま味をプラスし、使用する調味料を少し減らすことが出来るため減塩になります。
電子レンジで簡単に作れるため、忙しい時のプラス一品にぜひ作ってみてください。

【1 人分あたり】

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | 葉酸 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|
| 46kcal | 2.8g | 2.3g | 4.5g | 150mg | 1.7mg | 73μg | 0.6g |

「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」より算出