

## 小松菜としいたけの海苔がけ

### ※材料 (2人分)

こまつな	50g	
しいたけ	40g	
にんじん	20g	
A	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	だし汁	小さじ2
焼きのり	1枚	

### ※ 作り方

- ① 小松菜は3回洗いし、さっと茹でて、3cm長さに切り、水気をよく切っておく。
- ② しいたけは軸を切り落としグリルで素焼きにし、食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんは皮をむき、千切りにし、さっとゆがく。
- ④ ボウルに①②③を入れAで和える。
- ⑤ ④を器に盛り、焼きのりを適当な大きさにちぎり飾る。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミンA レチノール活性当量
22 kcal	2.0g	0.2g	5.1g	50mg	1.0mg	0.5g	169 μg

「若葉の会」2020-4 班別