

小松菜ののい酢和え



小松菜やほうれん草は繊維質が多くて噛みにくく、子どもが本能的に嫌うみどり色をしているので、苦手なお子さんも多いです
このレシピはツナのうま味とのいの風味でそんな青菜がおいしく食べられちゃいます!!

<材料> 2人分

- ・小松菜・・・1/3袋
- ・キャベツ・・・2枚
- ・にんじん・・・2cm輪切り
- ・ツナ缶・・・1/2缶
- ・刻みのり・・・ひとつかみ
- ・★酢・・・大さじ1
- ・★砂糖・・・大さじ1
- ・★しょうゆ・・・小さじ1
- ・ごま油・・・少々

<作り方>

- ①小鍋に★の調味料を入れて、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ②小松菜、キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- ③人参はせん切りにしておく。
- ④沸騰した鍋に②と③を入れ、好みのかたさに茹でて、水気をしぼっておく。
- ⑤ボウルに④とツナ缶、刻みのりを入れて、①とごま油を回しかけてよく混ぜたら出来上がり!

小松菜はカルシウム・鉄分豊富な栄養価の高い野菜なので、積極的に食べたいですね!



栄養価成分(1人分)

エネルギー	114cal
脂質	5.6g
たんぱく質	6.1g
カルシウム	118mg

鉄	1.9mg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	45mg