

小松菜の辛子あえ



材料（4人分）	重量
小松菜	150g （1/2束）
キャベツ	200g （1/4玉）
にんじん	40g （1/4本）
かつお節	1袋
からし	1g
砂糖	小さじ1/3
めんつゆ （3倍濃縮）	小さじ1

【作り方】

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
- ②キャベツは5mm幅の千切りにする。
- ③にんじんは3cmの長さで5mm幅の千切りにする。
- ④たっぷりの湯でにんじん・小松菜・キャベツをゆで、水気をする。
- ⑤、④にからし・砂糖・めんつゆを混ぜて味を整える。
- ⑥かつお節をかける。

【献立例】

ごはん
揚げ出し豆腐のあんかけ
小松菜の辛子あえ
肉団子汁
オレンジ 牛乳

【アドバイス】

- ・小松菜はビタミンCが豊富に含まれています。
- ・からしあえは砂糖を入れることでからしの辛さを抑えています。辛い場合はめんつゆと辛子と砂糖をあわせた調味料で電子レンジで加熱し、辛さを飛ばしましょう。

