

小松菜と人参のゴマソース

材料 4人分

小松菜・・・・・・・・・・200g

人参・・・・・・・・・・40g

A { 白すりごま・・・・・・・・大さじ2
さとう・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/3
塩・・・・・・・・小さじ1/3

パルメザンチーズ・・・・・・・・10g



作り方

1. 人参と小松菜を切ります。

人参 2～3cm長さの千切り

小松菜 2～3cmに切る

2. 人参と小松菜をゆでます。

鍋にお湯を沸かして、人参と小松菜の茎の方 小松菜の葉の方の順に入れ、さっと茹でてザルにあげて水気を切る。

3. ソースを作って和えます。

Aの材料とパルメザンチーズの半量を混ぜ合わせゴマソースを作る。

2とゴマソースを和える。

4. 盛りつけ

器に盛りつけ、残りのパルメザンチーズをふりかける。

<1人分栄養価>

エネルギー 71kcal

カルシウム 211mg

塩分 0.6g