

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



小松菜にはカルシウムや鉄分、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。中でも小松菜に含まれる鉄分は貧血の予防に役立ち、肉や魚などの動物性タンパク質と一緒に取ることで、吸収や働きが良くなります。

vol.169

小松菜とニンジンとツナのおえ物

1人分の栄養価 エネルギー95kcal、食塩相当量0.5g



材料(4人分)

小松菜(1/2束)	125g
ニンジン	100g
ツナ缶(油漬フレーク)	70g
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ①小松菜はよく洗い、3cm程のざく切りにする。
- ②ニンジンは皮をむき、4～5cmの千切りにする。
- ③①と②を耐熱皿にのせ、ラップをかけて、600wのレンジで2分加熱する。
- ④ボウルに、汁気を軽く絞ったツナとAの調味料を加えて混ぜる。
- ⑤③と④をあえて完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)