もっと野菜を食べよう

～健康かわにし２１～

◇◆小松菜のしょうが和え◆◇

１人分エネルギー：４２kcal
塩分：０．５ｇ

＜材料：４人分＞

小松菜・・・・・２００ｇ
人参・・・・・４０ｇ
しょうが・・・・・少々
ツナ缶・・・・・小1/2缶
◆しょうゆ・・・・・小さじ２
◆砂糖・・・・・小さじ２
◆すりごま・・・・・小さじ２

＜作り方＞

① 小松菜はゆでて水気をしぼり、２～３cmの長さに切る。
人参も２～３cmの長さに細切りして、ゆでる。
② しょうがはすりおろし、ツナ、◆と混ぜ合わせて①と和える。

川西町保健センター