



ピリッと食欲誘う！

# 小松菜の からし和え

ワンポイント

カロリー  
17kcal

タンパク1.7g  
塩分0.4g

調理時間  
10分

しめじを加えることで食感・食べ応えアップ！不足しがちな食物繊維もしっかりとれる一品です。からしがいいアクセントに。食欲を誘います。

## 材料(2人前)

- ・小松菜 ½把(100g)
- ・しめじ ½パック(40g)
- ・にんじん 1cm(10g)
- ・しょうゆ 小1(6g)
- ・練りからし 小½(3g)

## 作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、小松菜は1分ほど茹で、お湯を切って冷水にとる。水気をよく絞って、根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- 2 しめじは石づきを切り落とし、ほぐして1分ほどゆでる。
- 3 人参は皮をむいて3cm幅の短冊切りにし、火が通るまで3~4分茹でる。
- 4 ボールに醤油・練りからし、小松菜、しめじ、にんじんを入れてよく混ぜ合わせる。
- 5 お皿に盛り付けて完成。

○電子レンジで調理する場合○  
※カリウム制限中の方は、ゆでて調理してください。



### 小松菜

3cm幅にカット。耐熱容器に入れてふんわりラップをして600W3分程度加熱→冷水にとってよく冷やす。



### しめじ・人参

指定の大きさに切ったら耐熱容器に入れてふんわりラップし、600W 2分30秒程度加熱(まとめてOK)

やけどにご注意を ⚠