

健康食育ナビ

年末年始のクリスマス、忘年会、新年会などのイベントも終わり、美味しいものをたくさんいただいた胃袋。ゆっくり日常へと戻していきましょう！

今が旬の小松菜を使って、カロリーや塩分を控えたヘルシーな和え物はいかがでしょう。

<材料>

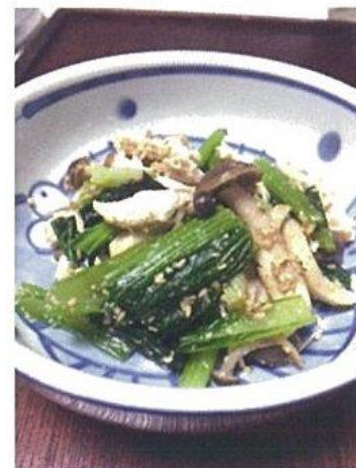
小松菜	200g
ささみ	60g
しめじ	80g
白ごま	大さじ3
だし汁	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1・1/2

小松菜とささみのごま酢和え

<作り方>

- ①小松菜はゆでて水に取り、3センチの長さに切る。
- ②ささみは筋をとってゆで、細かくさく。
- ③しめじはいしづきを取り、フライパンで蒸し焼きにして水気を切る。
- ④ボウルに白ごま（半ずりにしたもの）とだし汁、酢、しょうゆ、砂糖を合わせ、①②③を和える。

毎月19日は「食育の日」です。



管理栄養士の

ワンポイントアドバイス！

- ・酢とごまを使い、だしでしょうゆを割ることで、しょうゆのみの場合より、塩分を50%カットできます。
- ・きのこを加えてボリュームアップ！
- ・小松菜はカルシウムや鉄分が豊富で、緑黄色野菜が少ない冬こそ意識して食べたい食材です。

1人分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分相当量
	75kcal	6.5g	93mg	0.7g