



小松菜の柚子浸し

栄養士コメント

小松菜はカルシウムと鉄分の豊富な緑黄色野菜です。柚子の酸味、香りで減塩することが出来ます。柚子の他にかぼすやすだちなど他の柑橘類でも美味しく作ることができます。



作り方

- ①: 鍋にお湯を沸かし小松菜を茹でる。熱湯に根本の方から入れ、茹で上がったらすぐに水の入ったボールに入れる。(アク抜きと色を保つため)
- ②: 小松菜を絞り、4cm長さに切る。
- ③: しめじと椎茸は茹で水気を切る。
- ④: ボールに1と2を入れ、だしつゆ、柚子の果汁を入れ和える。
- ⑤: 器に盛り、柚子の皮を飾る。

成分値 (1人分)

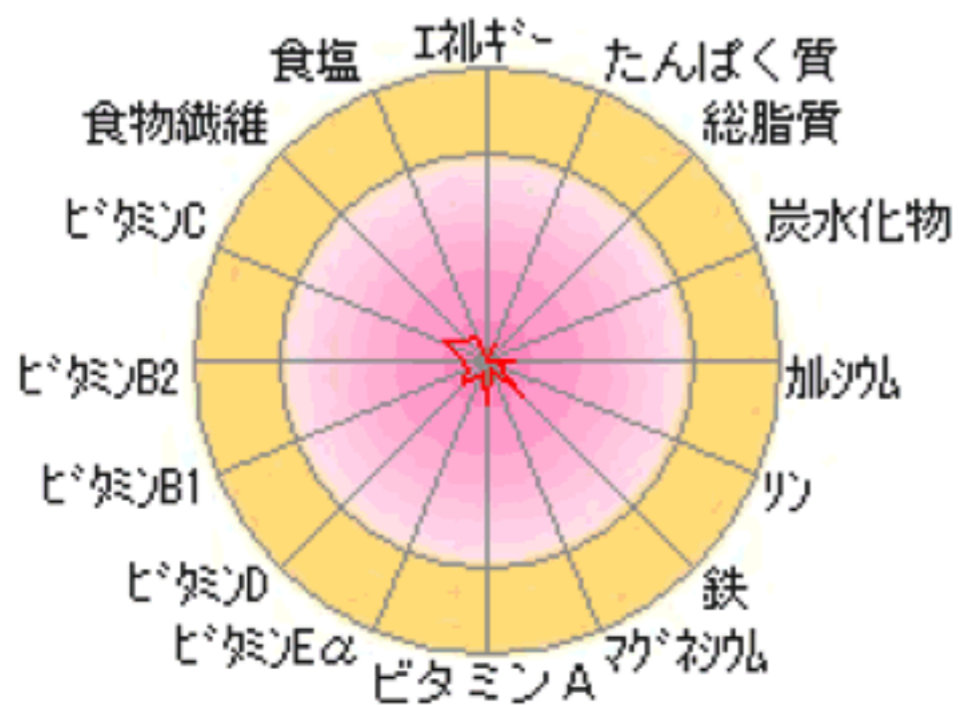
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 18 kcal |
| 2. たんぱく質 | 3.3 g |
| 3. 総脂質 | 0.3 g |
| 4. 炭水化物 | 3.7 g |
| 5. カルシウム | 70 mg |
| 6. リン | 53 mg |
| 7. 鉄 | 1.3 mg |
| 8. マグネシウム | 10 mg |
| 9. ビタミンA | 104 μg |
| 10. ビタミンEα | 0.4 mg |
| 11. ビタミンD | 0.8 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.09 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.12 mg |
| 14. ビタミンC | 20 mg |
| 15. 食物繊維 | 2.2 g |
| 16. 食塩 | 0.2 g |

| | | |
|---------------|-----|-----|
| 1. 小松菜 | 40 | g |
| 2. 生しいたけ | 20 | g |
| 1枚。薄く切る。 | | |
| 3. しめじ(ぶなしめじ) | 20 | g |
| ほぐしておく。 | | |
| 4. 減塩だしつゆ | 1/2 | 小サジ |
| 5. 柚子(果汁) | 1/2 | 小S |
| 6. 柚子皮 | | 少々 |
| 千切りにする。 | | |



(黄色範囲内です)