



青柳と小松菜のぬた

栄養士コメント

青柳（バカ貝）は冬から春にかけて美味しい貝です。貝類は鉄分が多く、さらに青柳にはビタミンB12が豊富に含まれています。小松菜には鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富で栄養価の高い野菜です。



作り方

- ：小松菜は根元の方から湯に入れ、1分ほど茹でる。
- ：青柳はさっと湯を通す。
- ：白味噌、砂糖、酢、からしをよく混ぜる。
- ：器に小松菜、青柳を盛り付け、 をかけ、すりゴマをふる。

成分値（1人分）

摂取値 単位

1. エネルギー	32 kcal
2. たんぱく質	3.4 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	4.0 g
5. カルシウム	96 mg
6. リン	58 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	131 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.6 g

材料（1人分）

分量 単位

1. 小松菜-----	50	g
2. あおやぎ・むき身-----	20	g
バカ貝。加熱済みのむき身。		
3. 白味噌-----	1/2	小サジ
4. 上白糖-----	1/2	小サジ
5. 酢・穀物酢-----	1/2	小サジ
6. 練り辛子-----		少々
7. 炒りすりごま-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)