



小松菜とマイタケの海苔和え

栄養士コメント

小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。マイタケにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが含まれています。焼き海苔をいれることで香りが良くなります。

作り方

- ：小松菜は4cm長さに切り、マイタケは手でほぐす。
- ：小松菜、マイタケはそれぞれ茹で水気をよく切る。
- ：ボールにしょうゆ、わさびをよく混ぜ、小松菜、マイタケ、ちぎった焼き海苔をいれよく混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

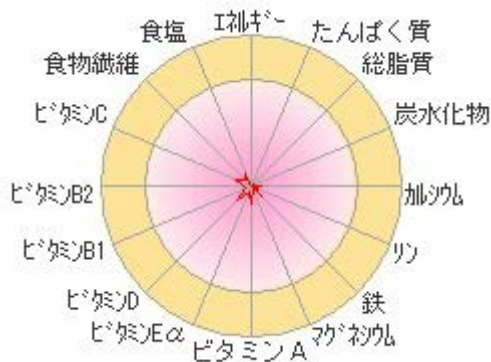
摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 12 kcal |
| 2. たんぱく質 | 1.3 g |
| 3. 総脂質 | 0.3 g |
| 4. 炭水化物 | 2.4 g |
| 5. カルシウム | 52 mg |
| 6. リン | 34 mg |
| 7. 鉄 | 0.8 mg |
| 8. マグネシウム | 7 mg |
| 9. ビタミンA | 87 μg |
| 10. ビタミンE | 0.3 mg |
| 11. ビタミンD | 1.0 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.05 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.09 mg |
| 14. ビタミンC | 13 mg |
| 15. 食物繊維 | 1.4 g |
| 16. 食塩 | 0.2 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|----------------|-----|----|
| 1. 小松菜----- | 30 | g |
| 2. まいたけ----- | 20 | g |
| 3. 焼きのり----- | 1 | 切 |
| 4. 練りわさび----- | 1/8 | 小S |
| 5. 減塩しょうゆ----- | 1/2 | 小サ |



(黄色い範囲内です)