



小松菜と赤ピーマンの塩昆布おかか和え

栄養士コメント

電子レンジで手軽にできます。他の緑黄色野菜に変えてもいいでしょう。塩昆布の旨味とかつお節の風味がよい役割をしています。醤油を数滴加えるだけで十分美味しいです。食べる直前に塩昆布やかつお節を加えた方が水っぽくなりにくいです。

作り方

：小松菜は2 cm程の長さに切る。赤ピーマンは縦に細く切る。

：耐熱容器に の野菜を入れ、電子レンジ600で3分加熱する。

： に塩昆布、かつお節を混ぜ、数滴だし醤油を垂らして完成。



成分値 (1人分)

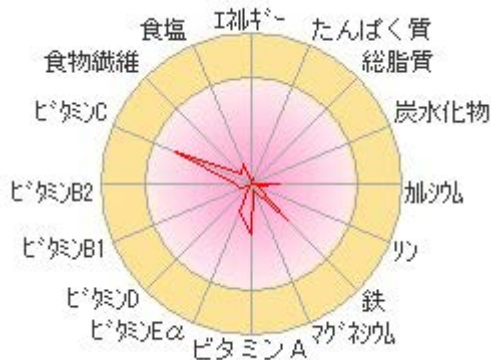
摂取値 単位

1. エネルギー	25 kcal
2. たんぱく質	2.8 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	4.3 g
5. カルシウム	150 mg
6. リン	50 mg
7. 鉄	2.6 mg
8. マグネシウム	13 mg
9. ビタミンA	239 μg
10. ビタミンE	1.7 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	67 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 小松菜-----	1/3	束
2. 赤ピーマン-----	1/6	個
3. フジッコ塩昆布(減塩)-----	2	g
4. かつお節-----	1	つまみ
5. だししょうゆ-----		少々



(黄色い範囲内です)