

★副菜★（体の調子を整える）



# 青菜のえのきあえ

シンプルな和え物は、子どもたちにも食べやすいようです。葉物は短めに切り、少し長めにゆでて、やわらかく仕上げあげると良いでしょう。

【材料】（4人分）

- ・小松菜…80 g
- ・もやし…120 g
- ・えのきたけ…40 g
- ・しらす干し…12 g
- A
  - ・しょうゆ…8 g（小さじ1・1/3）
  - ・ごま油…2 g（小さじ1/2）
  - ・和風だしの素…0.4 g



【作り方】

1. 小松菜は水でよく洗い、根本を切り落とし2 cmくらいの幅に切る。
2. もやしはよく水洗いする。
3. えのきたけは石づきを切り落とし、1/3幅に切る。
4. 鍋に湯を沸かし、もやし、小松菜、えのきだけの順に入れ、火が通ったらしらす干しを加え、混ぜ合わせたらザルにあけて水気を切る。
5. 粗熱が取れたらよく水気をしぼり、Aの調味料を和えて味を整える。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー19kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 0.6g、塩分 0.5g、カルシウム 45 mg

