

● やさしい味の千草(ちぐさ)おひたし

栄養成分 1人分

エネルギー	127kcal
たんぱく質	5.3g
カルシウム	246mg
食塩相当量	1.4g



材料 4人分

小松菜	1束(300g)
にんじん	1/2本
油揚げ	2枚
糸こんにゃく(白)	1袋(200g)

[A]

しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

サラダ油	小さじ1
------	------

白煎りごま	大さじ1
-------	------

<ドレッシング>

[B]

しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1

作り方

- 1 にんじんは5cm長さのせん切りにし、糸こんにゃくは湯通ししてから食べやすい長さに切ります。油揚げは湯通しして水気をふき取り、5cm長さの短冊切りにします。
- 2 沸騰した湯に塩をひとつまみ(分量外)入れて小松菜を茹で、冷水に取ってざるに上げ、手でよく水気を絞る、根元を切り落として5cm長さに切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、①を炒めて全体に火が通ったらAを加え、水分がとんだら火を止めます。白煎りごまを加え混ぜ、バットにあげて粗熱を取ります。
- 4 大きめのボウルにサラダ油以外のBを入れてよく混ぜ、サラダ油を加えながら混ぜてドレッシングを作ります。
- 5 ④に②と③を入れて和えます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

葉物のおひたしではボリューム不足…そんなときは油揚げのコクをプラスして、食べ応えのある一品に変身させましょう。調理のコツは、野菜、油揚げ、こんにゃくを炒める際、しっかり下味をつけること。最後に和えるドレッシングともよくなじみ、よりおいしく仕上がります。