

# 秋レシピ°:小松菜和え

## 材料(3人分)

小松菜……………150g  
にんじん……………60g  
マヨネーズ…大さじ2  
めんつゆ……………大さじ1

## 作り方

- ①小松菜をよく洗い、3cmくらいに切る。にんじんは細切りにする。
- ②①をレンジで600W3分加熱する。
- ③②を冷まして水気を切り、マヨネーズとめんつゆで和える。



## カルシウムが豊富なカルシウム!

カルシウムや鉄などのミネラルもたっぷり含んでいます。  
特にカルシウムはほうれん草の3倍以上の含有量となっています。  
豊富に含まれるカルシウムの吸収率をアップさせるには、鮭や干しシイタケなどのビタミンDを含む食材と組み合わせるのがおすすめです。

## 栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	5.9g
たんぱく質	1.1g
食物繊維	1.4g
塩分相当量	0.6g