

～副菜にもう1品!～ カミカミごまポン和え



栄養価（1人分）

エネルギー：53kcal
たんぱく質：2.0g
カルシウム：147g
食塩相当量：0.4g



材料（2人分）

小松菜	100g
切干大根	10g
★ポン酢しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★すりごま	大さじ1/2

切干大根は噛みごたえがあるだけでなく、歯や骨をつくる「カルシウム」が豊富です！



作り方

- ① 切干大根はボウルに入れ、たっぷりの水でよくもみ洗いし、一度ざるに上げる。水気をよくしぼり、3cm程度に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、よく洗った小松菜を30秒～1分程度ゆでる。冷水にとり、水気をしぼって3cm程度に切る。
- ③ 再度、鍋に少量の湯を沸かし、①を入れて30秒程度ゆで、冷水にとり水気をしぼる。
- ④ ②、③をボウルに入れ、★を加えてよく和える。

