



風邪の予防に 青菜のサツと煮

冬
オススメ

エネルギー

23kcal

食物繊維

1.9g

塩分

1.1g

野菜量

85g

(1人分栄養価)



作り方

- ① 小松菜を5cmほどの長さに切る。
- ② まいたけは石づきを切り、食べやすい大きさに分ける。
- ③ 鍋に①、②を入れ、水とめんつゆを加えて中火にかけ、沸騰したら更に1分くらい加熱する。
- ④ 皿に盛り付けて完成。



材 料 (2人分)

小松菜	2茎(120g)
まいたけ	1/2パック(50g)
めんつゆ(3倍濃厚)	大さじ1と1/2
水	200ml

アレンジ・ポイント



- ・小松菜は茎を先に加熱して、葉先は最後に加えると、色よく仕上がります。
- ・小松菜やほうれん草、チンゲン菜、春菊、モロヘイヤなどの青菜は、ビタミンAやCが豊富で風邪予防になります。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)