

大根・小松菜しらすがゆ

野菜50g/1人分



材料 2人分

米	1/2合
水	600ml
大根	50g
大根葉	20g
小松菜	30g
しらす	大さじ1(7g)
A	しょうゆ 小さじ1
	塩 小さじ1/6
	おろしショウガ 小さじ1/3

作り方

- ① 大根は1mmの厚さにちょう切りにし、葉は粗いみじん切りにする
- ② 小松菜は1cmの長さに切る
- ③ 鍋に、洗った米と水を入れ中火にかける。煮立ったら鍋底から1～2度混ぜ、ふたをずらして弱火で15分くらい煮る
- ④ ③に①②を加え、ふたをずらして弱火で5分ほど煮て、しらすとAを加えてひと混ぜし、火を止めてふたをして15分蒸らす

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	144	4.3	0.5	3.7	78	0.9