

小松菜のごまマヨ和え



| 材料（2人分） | | |
|---------|------------|------|
| 小松菜 | 100g | |
| もやし | 50g | |
| A | めんつゆ（3倍濃縮） | 小さじ1 |
| | マヨネーズ | 小さじ2 |
| | すりごま | 小さじ2 |

作り方

- ① 小松菜はよく洗って2cm長さに切る。
もやしは洗ってざるに入れ、水気をきる。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら小松菜を入れて色よくゆでる。
ゆで上がったらざるに取って水にさらす。熱がとれたら水気を絞る。
- ③ もやしは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。
ざるにあけて水気をきり、しっかりと冷ます。
- ④ ボールにAを混ぜ合わせ、②③を和える。

野菜 75g/1人分

| 【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) |
|----------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|
| | 53 | 2.0 | 4.2 | 1.6 | 112 | 0.4 |