

小松菜とエリンギのごま浸し

小松菜はカルシウムが期待でき、鉄分や葉酸、ビタミンCも多い万能野菜です！
エリンギなどのきのこ類は食物繊維が豊富で、糖の吸収を穏やかにし血糖の上昇を抑えます！



□ 1 人分の栄養価

エネルギー	7 0 kcal
カルシウム	1 8 0 m g
鉄分	2.7m g
葉酸	1 1 1 μ g

【材料】 2 人分

小松菜	1 5 0 g
エリンギ	1 本 (50g)
酒	大さじ 1
A	[すりごま 大さじ 1
	みそ 大さじ 1/2
	みりん 大さじ 1/2

【作り方】

- ①小松菜はざく切りにする。エリンギは3 cm長さの短冊切りにする。
- ② 鍋に小松菜とエリンギ、酒を入れて蓋をし、中火にかけて3分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 全体がしんなりしたら火を止め、合わせた Aを加えて混ぜ合わせる。