

# 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！



## 【材料】 2人分

小松菜	150g
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3cm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。

## □ 1人分の栄養価

エネルギー	70 kcal
カルシウム	180mg
鉄分	2.7mg
葉酸	111μg