

11月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 小松菜のからし和え

## 材料

【2人分】

	小松菜	…60g
	にんじん	…20g
A	練りからし	…小さじ1/6
	しょうゆ	…小さじ1/2
	本みりん	…小さじ1/2
	顆粒和風だし	…少々



1人分16kcal／塩分0.3g



## つくり方

- ①小松菜は5cm幅に切り、にんじんは3cmの細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①を火が通るまで茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、かたく水気を絞った②を加えて全体を和える。



しょうゆの使用量を減らして減塩し、からしの風味で補っています。