



とうかい減塩 day ×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

小松菜とひじきのポン酢和え

材料 (約4人分)

小松菜 …1束 (約200g)

ひじき水煮缶…60g

もやし…60g

あさり缶…40g

★ポン酢しょうゆ…小さじ1強

★マヨネーズ…小さじ1強

★すりごま…小さじ1強

作り方

- ① 小松菜は洗い、2cmくらいの長さに切る。
もやしはさっと水で洗い、水気を切る。
- ② 耐熱皿に①の小松菜・もやしをのせ、ラップをして700Wで6分程度加熱し、軽く水気を切る。
- ③ ボウルに②の小松菜・もやし、ひじき、あさり、★の調味料を入れてよく和え、できあがり。



1人分	
エネルギー	38Kcal
食塩相当量	0.5g

野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- ・鉄分やカルシウムが豊富な食材（小松菜・ひじき・あさり）を使っています。骨粗しょう症や貧血予防にもどうぞ。
- ・あさり缶の汁にはうまみが含まれるので、捨てずに使いました。うまみで薄味でもおいしくいただけます。
- ・缶詰は料理の手間が省けるのでおすすめです。