

小松菜と切り干し大根のお浸し

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 25kcal, たんぱく質 1.3g,
脂質 0.1g, **食塩相当量 0.4g**

【材料（2人分）】

●切り干し大根 10g ●小松菜 1/3束弱（80g）
A【○おろし生姜 4g ○濃口醤油 小さじ2/3（4g） ○みりん 小さじ1/3（2g）】

【作り方】

生姜でさわやかにおいしく♪



奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

- ① 切り干し大根はさっと水洗いし、5～6分水にさらす。
- ② ①を3～4cmの長さに切り、しっかり水気を切っておく。
- ③ 小松菜は茹でて、水にさらす。
- ④ ③の水気を切り、3～4cmの長さに切る。
- ⑤ ボウルにA、切り干し大根、小松菜を加えて和える。
- ⑥ 器に盛り付ける。

小さじ1（5mL）の重量について

水・酒：5g	醤油・みりん：6g
サラダ油：4g	砂糖：3g
小麦粉：3g	塩：6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ（5ml）だよ。

