

# 小松菜と厚揚げの煮びたし

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：101kcal

塩分：0.2g

## 【材料 2人分】

- ・小松菜 100g
- ・厚揚げ 120g
- ・もやし 40g
- ・だし汁 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2

## 【作り方】

- ① 小松菜と厚揚げを一口大に切る。もやしはさっと水洗いし、水気を切っておく。
- ② ボウルにだし汁としょうゆを合わせる。
- ③ 耐熱皿に①を入れ、②をまわしかけ、ふんわりラップをかける。
- ④ 電子レンジで3分ほど加熱する。

\*電子レンジは600Wです。

## 小松菜で骨元気！

小松菜は白菜とともに冬の野菜の代表格。耐寒性が強く、冬に霜が降りたり、強い冷え込みで葉が凍っても枯れることは少ないです。骨粗しょう症予防にも効果のあるカルシウム、抗酸化作用のあるβ-カロテンの他、鉄分も豊富です。

ほうれん草の3.5倍のカルシウム！