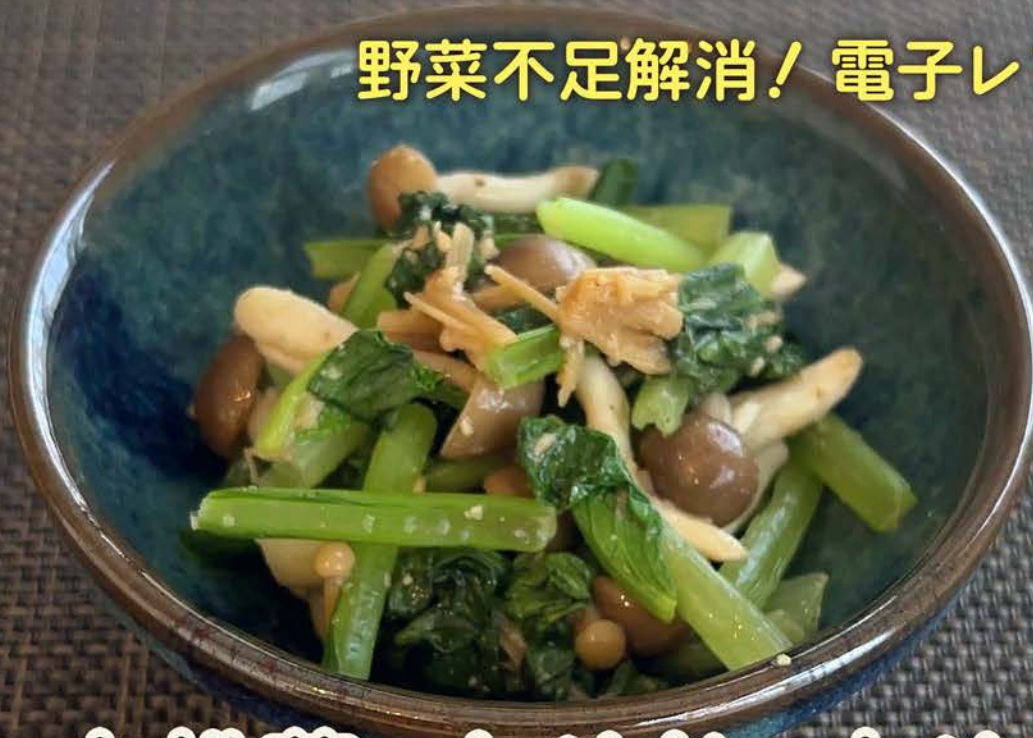


野菜不足解消！電子レンジで簡単副菜

エネルギー 35Kcal 塩分 0.4g



小松菜としめじのなめたけあえ

野菜をしっかり摂らないといけないと分かっているけど、毎日となると意外と難しいもの。

オススメなのは、電子レンジで簡単にできる野菜の副菜を覚えておくこと。

味付けは市販のなめたけでOK！食卓に一品プラスするだけで、不足しがちな野菜が摂れますよ！



らくらくポイント

材料は、値段も手ごろな小松菜としめじ。切ったら電子レンジにかけるだけです！
味付けは市販のなめたけでOK。味が簡単に決まり、失敗ありません！



ヘルシーポイント

小松菜はビタミン、鉄分、カルシウムなどが豊富。
しめじはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、小松菜との相性は抜群です！

材料（1人分）

小松菜	60g（1～2株）
しめじ	30g
なめたけ（市販）	10g（大さじ1/2）
白すりごま	2g（小さじ1）

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で大さじ1、
キャップ1杯弱（スクリュウ線の上まで）で小さじ1です。

作り方

1. 小松菜は2cm長さに切り、しめじは根元を切り落として小房に分け、耐熱ボウルに入れる。
2. ラップをかけ、電子レンジ（500W）に約1分40秒間かけ、全体を軽く混ぜる。（600Wなら約1分20秒間。ラップを外すときはやけどに注意し、余分な水けが出たら切る）
3. なめたけを加えてよく混ぜ合わせ、仕上げに白すりごまを加えて軽く混ぜる。

レシピ監修：全国健康保険協会神奈川支部 管理栄養士

動画公開中！チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

