

にんじんと小松菜のごまあえ



材料	切り方	1人分	4人分
小松菜	3cm	70g	1束
にんじん	せん切り	30g	1/2本
砂糖	} ★	3g	大さじ1強
しょうゆ		5g	大さじ1強
白ごま		1g	小さじ1強

1人分 栄養価

エネルギー 42kcal
 たんぱく質 1.9g
 脂質 0.7g
 炭水化物 7.8g
 鉄 2.2mg
 食塩相当量 0.8g

【作り方】

- ① ★の調味料を混ぜておく
- ② にんじんと小松菜をさっとゆでる
- ③ ②に①を混ぜ合わせ、白ごまをからめる

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会