

こまつなともやしのとえ物



～材料（4人分）～

こまつな：60g

もやし：80g

にんじん：20g

刻みのり：3g

しょうゆ：大さじ1/2

酢：小さじ1

さとう：小さじ1

ごま油：小さじ1

～作り方～

- ①こまつなは、ざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ②こまつな、もやし、にんじんはさっとゆでる。
- ③ゆでた野菜は、流水で冷やし水気をきる。
- ④調味料を全て混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤③と④を混ぜ合わせる。
- ⑥のりを加えて、さらに混ぜる。

【食育メモ】

こまつなには、骨や歯の健康維持に必要なカルシウム、貧血予防の効果がある鉄分が多く含まれています。