

かんたん！減塩レシピ

小松菜のくるみ和え



【材料（4人分）】

小松菜	1把	A {	砂糖	大さじ1
にんじん	60g		しょうゆ	大さじ1
くるみ	50g			

【作り方】

1. 小松菜は3～4センチ長さに切り、にんじんは3～4センチ長さのたんざく切りにする。それぞれ茹でて水気を切る。
2. くるみはフライパンで香ばしく乾煎りして冷ます。すり鉢に入れ、すりこぎで粗めにすりつぶし、Aを加えて混ぜる。（すり鉢の代わりにフードプロセッサーを使用してもよい。）

カロテノイドやオメガ3系脂肪酸は抗酸化作用があり、カロテノイドは小松菜やにんじん等の緑黄色野菜、オメガ3系脂肪酸はくるみ等に多く含まれています。



1人分の栄養価 エネルギー110kcal たんぱく質3.2g 塩分 0.7g

白石市保健福祉部健康推進課