

小松菜のトロトロスープ



材料（2人分）

- 小松菜…60g（1/4束）
- 長いも…50g
- 卵…1個
- 水…250ml
- 中華だしの素
…小さじ1と1/2
- 塩…小さじ1/8
- こしょう…少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- 酒…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1/4

A

<1人分栄養価>

エネルギー：70kcal
カルシウム：71mg
食塩相当量：1.7g

毎日は笑顔の



作り方（調理時間：10分）

- ① 小松菜は軽くゆでてしぼり、約2cm長さに切る。
- ② 鍋に水とAを入れて火にかけて煮立たせる。
- ③ 卵とすりおろした長いもをよく混ぜ合わせ、②に少しずつ回し入れて火を止め、卵が煮えるまでふたをしておく。
- ④ ①を加えて再び煮立たせて火を止め、器に盛る。

小松菜と切干大根の辛子あえ



材料（2人分）

- 小松菜・・・90g
切干大根（乾）・・・6g
薄口しょうゆ
・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
酢・・・小さじ1/2
練り辛子・・・小さじ1/3
しらす干し・・・5g

A

<1人分栄養価>

エネルギー：31kcal
カルシウム：106mg
食塩相当量：0.7g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：10～15分）

- ① 小松菜はゆでて流水にとって冷まし、水気をしぼって3～4cm長さに切る。
- ② 切干大根は水に5分程度浸して戻す。沸騰した湯でサッと湯通しし、水気をきって3～4cmの長さに切る。
- ③ Aで①、②をあえ、器に盛る。