

副菜

# 小松菜と人参のごま和え

～2種類の緑黄色野菜で彩りよく～



一人分の栄養価 エネルギー 56kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.6g

## 材料(2人分)

小松菜	1/2 束(100g)
人参	1/4 本(40g)
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ 2
すりごま	大さじ 2

## 作り方

- 【1】小松菜は食べやすい長さに切り、茎と葉を分けておく。人参は3～4cm長さの短冊切りにする。
- 【2】鍋に湯を沸かし、人参、小松菜の茎、葉の順に入れて茹で、ざるに取り、軽く水気をしぼる。
- 【3】野菜の粗熱が取れたら【2】をボウルに入れ、めんつゆとすりごまを加えて和える。

## ポイント

めんつゆだけの味付けと、ごまの風味で簡単な一品です。