

## 副 菜

### 小松菜と切干しのごま酢あえ（4人分）



カルシウムたっぷりの一品です。ごまの風味でうす味に

#### 1人当たり栄養価

エネルギー - 74kcal, カルシウム 167mg  
食物繊維 3.2g, 塩分 0.1g

#### 材 料

小松菜 -----250g  
切干し大根-----乾 20g

#### ごま酢

練りごま-----20g  
すりごま-----小さじ2  
酢-----大さじ1  
煮きり酒-----小さじ2  
砂糖 -----小さじ1  
しょうゆ-----小さじ2  
塩-----少々

#### 下準備

- ・小松菜は色よくゆで、3～4cmの長さに切っておく。
- ・切干し大根は水で洗って戻し、よく茹で食べやすい大きさに切っておく。

#### 作り方

- ・かっこの調味料を混ぜ合わせ、下準備した材料を和える。