

～やみつき！小松菜とさきいかの変わり種ごま和え～



【材料】（４人分）

小松菜	240 g
人参	40 g
稲荷ずしの油あげ	6 枚
さきいか	23 g
すりごま	大さじ 4

【作り方】

- ① 小松菜は 4 cm 長さのざく切り、にんじんは 3 mm 幅の細切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れて、電子レンジ（600w）で 4 分程加熱する。
※固いようであれば加熱時間を追加する。
- ③ ②の加熱中に稲荷ずしの油あげを 5 mm 幅の短冊切りにする。さきいかは食べやすい長さにハサミで切っておく。
- ④ 加熱が終わって水気を切った②に③とすりごまを入れて和える。

【栄養価（１人分）】 ※使用する製品によって栄養価は変わります。

エネルギー：138kcal たんぱく質：7.8g 脂質：8.2g 炭水化物：9.6g カルシウム：242mg 食塩相当量：0.6g

メニューの Point



①電子レンジを活用し手軽に

電子レンジは火を使わずに、調理時間が短縮できます。

(注) 次の容器は電子レンジでは使えません

金属全般、金や銀の模様が入った器、漆器や赤絵の器、竹や木でできた器、耐熱性のないガラスやプラスチック容器

②市販品の活用で簡単調理！

稲荷ずしの油あげや、さきいかを使用することで、調味料での味付けの手間を省くことができます。

③よく噛んで食べることで満足感UP！

さきいかは噛み応えがあるため、ゆっくりよく噛んで食べることに繋がります。よく噛むことで、満腹感が得られ肥満予防になります。

小松菜の栄養



①カルシウムが豊富

カルシウムは強い骨や歯をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。

②鉄分が豊富

緑黄色野菜や果物等のビタミンCが多い食品と摂取することで吸収率が高まります。

ちょこっとアレンジ

①七味をプラスし、ピリッとした味付けに！

②ごま油をプラスし、香りや風味に変化を！

次の開催は、
令和6年9月27日（金）
の予定です。お楽しみに！



右のQRコードから講座アンケートにご回答ください
(講座終了後、20分以内にご回答いただき、完了画面を提示
いただいた方に 無印良品オリジナルエコバッグをさし上げます)



終了しました

