

# みどり鮮やか～小松菜ごはん



## 材料（3人分）

- ・ご飯 450g
- ・小松菜 3株（100g）
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1杯半（10g）
- ・ごま 大さじ1（9g）
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1/2（9g）
- ・ごま油 大さじ1/2（6g）

## 作り方

1. 小松菜は包丁で細かく切り、軽く塩もみ（分量外）をし、電子レンジで1分加熱し、水気を切る。
2. 小松菜、ちりめんじゃこ、ごまをうすくちしょうゆ、ごま油と混ぜ、ご飯と混ぜ合せばできあがり。

## ひとことメモ

- \* ごま油の風味で食欲アップ！鉄分・カルシウムたっぷりメニュー
- \* おにぎりにしてお弁当に入れるのもGOOD！

栄養価（1人分）  
エネルギー：293kcal  
食物繊維：1.2g  
塩分：0.6g

