

小松菜とアジのほっとサラダ



1人あたり
野菜量
90g

材料（2人分）



・小松菜	2〜3株(160g)
・ごぼう	約20cm(20g)
・酢・水	適量
・アジ(3枚おろし)	2枚(120g)
・料理酒	大さじ2(30g)
A. [・オリーブ油	小さじ2(8g)
・おろししょうが	チューブ4cm
・レモン汁	小さじ2(10g)

栄養価（1人分）



エネルギー:	135kcal
たんぱく質:	13.3g
脂 質:	6.9g
炭 水 化 物:	5.1g
食塩相当量:	0.5g
カルシウム:	180mg
ビ タ ミ ン D:	5.3 μ g

作り方



1. 小松菜は4cm長さに切る。ごぼうはさがきにし、酢水にさらす。Aを混ぜておく。
2. フライパンにごぼうと、キッチンペーパーで水気を取ったアジの皮側を下にして置き、中火で1分加熱する。
3. 料理酒をアジにかけ、蓋をして1分蒸し焼きにする。裏返して30秒焼き、身をほぐす。
4. 小松菜を茎→葉の順に加えて約20秒全体を混ぜ、火を止めて器に盛る。
5. 食べる直前にAをかけて混ぜる。

ポイント



不足しがちなカルシウムが豊富な小松菜と、その吸収を助けるビタミン D が含まれるアジを組み合わせた、骨の健康づくりにぴったりのレシピです。