

Cook Do

どう?



158

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
小松菜となすを生姜めんつゆで

1人分栄養価

エネルギー	25kcal	たんぱく質	1.1g
脂質	0g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.5g		

【材料 2人分】

小松菜…………… 1株
なす…………… 1本
ミニトマト…………… 6個
A
おろし生姜…………… 大さじ1
めんつゆ…………… 大さじ2

【作り方】



① 小松菜、なすは食べやすい大きさに切る。



② 耐熱容器に小松菜となすを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。ミニトマトとAを入れ、混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

小松菜などのアブラナ科の野菜にはイソチオシアネートが多く含まれ、抗酸化作用などがあるとされています。今回はミニトマトでしたが、普通のトマトを切っていってもOKです。大葉やごまなどの薬味を追加するのもおすすめです。