

今月のおすすめレシピ ~チンゲン菜とわかめの和え物~



チンゲン菜は秋が旬で、骨を丈夫にしてくれるカルシウムが豊富な野菜です。

材料(4人分)

- | | | | |
|----------|------|-------|------|
| ・チンゲン菜 | 300g | ・だし汁 | 小さじ2 |
| ・わかめ(乾燥) | 4g | ・しょうが | 少々 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 | ・いりごま | 少々 |

作り方

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切ってさっと茹で、冷水にとり冷めたらよく水気をきる。
- ②わかめは水で戻す。水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにしょうゆ、だし汁、しょうがを入れて混ぜ合わせる。チンゲン菜とわかめを加えて和える。
- ④器に盛り付け、白ごまをふりかける。

1人分あたりの栄養価

エネルギー13kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.5g



秋のスイーツ 栗きんとんのエネルギー量は？

→1個あたり約80kcal



他の秋の食べ物は…？
気になる方は
管理栄養士まで！

バナナ1本分、おにぎり半分と
大体同じくらいのエネルギー量です。