

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング[®](24)

鉄強化レシピ



鉄 1.1mg
貧血を防ぐ



ビタミンC 9.6mg
鉄の吸収促進



エネルギー：53kcal



食塩相当量：0.06g

小松菜とにんじんの ごまソース

洋風ごま和え♪
ごまとチーズが香る

【材料（2人分）】

小松菜	小1束
にんじん	60g
塩	少々
白すりごま	大さじ1
砂糖	少々
A 塩	少々
酢	大さじ1/2
パルメザンうす削り	少々

【作り方】

1. 小松菜は約4cmのザク切り、にんじんは4cm位の長さの粗い千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし塩をひとつまみ入れ、にんじんをさっとゆでて取り出す。その湯で小松菜をゆで、ザルにあげて湯をきる。
3. 小松菜とにんじんをAのごまソースで和える。
4. 器に盛り、パルメザンチーズをふりかける。

