

## \* 小松菜のくるみ和え \*



### 栄養価

エネルギー：47kcal 塩分：0.7g

### 材料（2人分）

小松菜：80g  
もやし：40g  
にんじん：10g  
くるみ：8g  
しょうゆ：大さじ1/2  
砂糖：小さじ1  
だし汁：大さじ1/2

### 作り方

- ① 小松菜はゆでて3cm程度の長さに切り、水気をしぼる。
- ② もやしはゆでて水気をしぼる。
- ③ にんじんは短冊切りにし、ゆでる。
- ④ くるみは乾煎りして、包丁で細かく切る。
- ⑤ しょうゆ、砂糖、だし汁とくるみを混ぜ合わせる。
- ⑥ 小松菜、もやし、にんじんを加えて和える。

### ポイント

くるみでこくを加えていますので、野菜の和え物はさっぱりしていて物足りないという方にもおすすめです。ただし、くるみはカロリーが高い食品のため、使いすぎないように量を調整します。