



小松菜の海苔ナムル

～ 西宮産の小松菜を使って、簡単に副菜を！ ～

◆材料（2人分）

小松菜	150g
焼きのり	1/2枚
えのきだけ	30g
☆顆粒和風だし	2g
☆ごま油	小1
☆おろしにんにく	少々
☆しょうゆ	小1

◆作り方

- ① 小松菜は3cmにざく切りし、えのきだけは半分の長さに切る。
- ② 耐熱ボールに①を入れ、レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ 熱いうちに☆を入れ、味をなじませる。

1人あたり エネルギー34kcal たんぱく質2.2g 脂質1.7g 塩分相当量0.9g



西宮では、小松菜やほうれん草などの軟弱野菜*の栽培が盛んです。
近郊で採れる新鮮な野菜は栄養価が高いため、地産地消（地域で生産された産物を、その地域で消費すること）をしましょう♪

*軟弱野菜・・・やわらかく鮮度が落ちやすいデリケートな葉物野菜



ほうれん草と長芋のあったかサラダ

～ あっさりメインの時、食べ応えあるボリューム副菜 ～

◆材料（2人分）

ほうれん草	150g
長芋	100g
しめじ	50g
マヨネーズ	大1弱
すりごま	小1/2
ポン酢	大1

◆作り方

- ① ほうれん草は3cmにざく切りし、長芋は3mmほどの半月切りにする。
- ② 長芋とマヨネーズを耐熱皿に入れて軽く混ぜ、ラップをしてレンジ600Wで2分加熱する。
- ③ ほうれん草も加えて、さらに2分加熱する。
- ④ ポン酢とすりごまを入れて全体を混ぜる。

1人あたり エネルギー103kcal たんぱく質4.1g 脂質5.5g 塩分相当量0.7g

