



令和4年広報さつて
2月号掲載

◆小松菜の薬味ソース和え◆

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。まだまだ寒さが厳しい季節です。手洗い・うがいに加えて、旬の野菜を毎食たっぷり食べ、食事からも感染症を予防しましょう。

【材料】2人分

小松菜	200g
塩	少々
にんにく	1/4片
長ねぎ	20g

【A】

白すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
醤油	小さじ1/2

〔作り方〕

- ① 小松菜を水でよく洗い、沸騰したお湯に塩を入れゆでる。
- ② 水気を絞り、5cm長さに切る。
- ③ にんにく、長ネギをみじん切りにする。
- ④ ボールに③とAを加えて混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ 小松菜とソースを和えて、器に盛る。



(1人前 48kcal)

作成:幸手市健康増進課