



野菜料理をプラス1品！ ～小松菜とミニトマトの和え物～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

小松菜	200 g
えのきたけ	100 g
ミニトマト	8 個
だし汁	80 ml
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩こんぶ	5 g



【作り方】

- ①小松菜をゆで、水にさらしてから水気をしぼる。
えのきたけは石づきをとり半分に切り、さっとゆでる。
ミニトマトは半分に切る
- ②①の小松菜を4cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁をいれ、酢と砂糖を加え、ひと煮たちさせたら火を止め②の小松菜とえのき、ミニトマト、塩こんぶを入れて味をなじませる。
- ④冷めたら、器にもりつける。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス



小松菜とミニトマトの彩りが映える1品です。酢が入ることによって変色しやすいので、食べる前に和えるのがポイントです。