

# 小松菜と人参のアーモンド和え



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	60 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	2.8 g
炭水化物	7.7 g
カルシウム	117 mg
食塩相当量	0.6 g

アーモンドに含まれる  
マグネシウムは  
小松菜のカルシウムの  
吸収を助けます。

## 副菜

## カルシウム豊富なレシピ

# 小松菜と人参のアーモンド和え

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部  
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

### <材料：2人分>

小松菜 . . . . . 120 g  
人参 . . . . . 20 g

スライスアーモンド . . 10g  
砂糖 . . . . . 大さじ1弱  
濃口醤油 . . . . . 小さじ1強

### <作り方>

- ① 小松菜は4 cm程の長さに切り、にんじんは4 cm程度の短冊切にする。それぞれ茹でて水気をよく絞っておく。
- ② アーモンドは乾煎りした後、粗熱がとれたらポリ袋に入れて細かく砕く。
- ③ 小松菜、人参をAで和える
- ④ ②のアーモンドも混ぜあわせ、器に盛りつける。