

## なめ茸和え



### 栄養量(1人分)

エネルギー	25kcal	たんぱく質	1.8g
脂質	0.5g	炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.8g	野菜の量	58g

### ひとロメモ

手早く作れて、減塩も効果もあり。

そして、美味しい！

### 市貝町立市塙保育所

### 材料(2人分)

小松菜	1.5 株 (40g)
にんじん	2cm (20g)
もやし	1/5 袋 (40g)
なめ茸	16 g
しょうゆ	少々

### 作り方

- ①小松菜はゆでて 3cm 長さに切る。
- ②にんじんは 3cm 長さに千切りにして茹でる。
- ③もやしをゆでる。
- ④上記すべての水気をしぼり、なめ茸で和え、好みでしょうゆを足す。