

# 小松菜と焼き海苔のサラダ

## 材料（大人4人分）

- 小松菜…一把（一袋）
- にんじん…1/4本
- 焼き海苔…1枚分  
（きざみのりでも〇）
- こいくちしょうゆ…小さじ1
- 穀物酢…大さじ1
- ごま油…小さじ1
- すりごま…適量



## 作り方

- ① 小松菜を沸騰したお湯で茹でる。（約1～2分）その後冷水に取り、3cm幅に切って、水気を切ります。
- ② にんじんは千切りにし、沸騰したお湯で茹でます。
- ③ 海苔は食べやすい大きさにカットし、小松菜、にんじんと調味料で味付けし、完成！

## 栄養・一口メモ

- 小松菜には、免疫力を高めるビタミンA.Cが豊富です。また、ほうれん草に比べてカルシウムは3.5倍、鉄分は1.4倍も多く含んでいる優れたもののお野菜です。
- 給食では子どもたちは良く食べており、大人にとってはおつまみにもなるような味です♪