

★骨応援簡単レシピ



🍷小松菜のお浸し(4人分)

材料

小松菜...200g
ブナシメジ...65g
かつお節...3g
ポン酢...大さじ2

栄養成分(1人分)

エネルギー	20kcal
炭水化物	4.2g
たんぱく質	2.7g
脂質	0.2g
カルシウム	70mg



野菜の中でも、小松菜はカルシウムが豊富です。
きのこ類(ビタミンD)を加えることで、吸収力upです！

作り方

小松菜は、茹でて3~5cm幅に切ります。

同様に、ブナシメジも3~5cm幅に切り茹でます。

とが冷めたら、混ぜ合わせます。

小鉢に を入れ、かつお節を加えポン酢をかけて出来上がりです。