

# 「栄養を活用！時短レシピ☆小松菜と舞茸の粉チーズ和え☆」



## レシピのポイント

カルシウムを強化した 1 品です

- カルシウムが豊富な小松菜、粉チーズとカルシウムの吸収を高める栄養素ビタミンDを含む、舞茸を組み合わせました！
- 1 品で、およそ牛乳のコップ 1 杯分のカルシウムを摂取することが出来るので、牛乳が苦手な方にもおすすめです！
- 電子レンジのみの加熱で、時短に繋がります！

## 栄養価（1人分）

エネルギー	52kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	2.1g
炭水化物	4.9g
塩分	0.6g
カルシウム	212 mg

## 【材料】（4人分）

- 小松菜 1束(300g)
- 舞茸 1/2パック(60g)
- 人参 中 1/2本(80g)
- ☆ にんにくチューブ 4cm(2g)
- ☆ 白だし 小さじ2
- 粉チーズ 大さじ4(24g)

## 【作り方】

- ① 舞茸は石づきを取り除きほぐしておく。  
小松菜はざく切りに、人参は短冊の薄切りにする。
- ② 耐熱皿に、☆の調味料と①の材料(人参、小松菜、舞茸の順に入れる)を入れる。
- ③ ふんわりラップをかけて、600wのレンジで5分温め、混ぜ合わせる。
- ④粗熱を取ってから、粉チーズで和える。盛り付けて完成。

