

4月10日 地産地消メニュー

小松菜のしらす和え

【材料 4人分】

小松菜	1束
もやし	150g
しらす	30g
いりごま	5g
〔しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2



【作り方】

- ① 小松菜、もやしは食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜、もやしは食感を残すようにして茹でる。
- ③ 茹でた小松菜ともやしを水気がでないようによく絞る。
- ④ しらすは茹でてザルにあげておく。
- ⑤ 小松菜、もやし、しらす、ごまを調味料で和えて完成！

湖西の地場産物『こまつな』

☆栄養☆

カルシウムとビタミンK（カルシウムを骨へ定着させる）が豊富なため、骨や歯を丈夫にする効果があります。鉄分も多く含むため、貧血予防にもなります。

☆選び方☆

莖がしっかりと太く張りがあり、葉は濃い緑色のものがおいしいです。