



# 小松菜の明太マヨ和え

小松菜の明太マヨ和え | 人分の栄養価

エネルギー	42 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	3.5 g
炭水化物	1.8 g
食塩相当量	0.4 g

## 小松菜の明太マヨ和え（2人分）

### 【分量】

- 小松菜 100g (1/2 束)
- 明太子 10g (小さじ 2)
- 無糖ヨーグルト 10g (小さじ 2)
- マヨネーズ 8g (小さじ 2)
- レモン果汁 少々

## 小松菜の明太マヨ和え

### 【作り方】

- ① 明太子から粒を出す
- ② 小松菜は 2~3cm長さに切り、茹でて、そのまま冷まし水気を絞る
- ③ ①②と、その他全てを和える

地産地消

## 小松菜



😊福岡では一年間を通して生産・出荷されています。

旬の中心は秋から冬です。寒さに当たると葉の甘味が増します✨

😊いろいろな栄養素が豊富です😊

✳️骨や歯を丈夫にする：カルシウム・ビタミンK

✳️免疫力アップ：β-カロテン・ビタミンC

✳️貧血予防：鉄