

はたけ菜のからし和え



材料 (4人分)

はたけ菜 400g

A ねりがらし 小さじ1
醤油 大さじ1
だし汁 大さじ2

作り方

- ① はたけ菜は3cmのザク切りにしてゆでる。
- ② Aをときませ①を和える。

食育ばなし

〈はたけ菜〉

初午の日は稲荷神社のお祭りです。お稲荷さんは穀物の神様であり、その年の五穀豊穰を祈願します。神様のお使いであるキツネがからしを好んだとか。この日は、はたけ菜のからし和えをいただきます。

1人分栄養価

エネルギー	17kcal	炭水化物	2.9g
たんぱく質	1.9g	カルシウム	171mg
脂質	0.2g	塩分	0.7g

