

# こまつな

漢名：小松菜  
 英名：komatsuna  
 科名：アブラナ科  
 原産地：中国、日本



ほうれんそうと並び、栄養価の高い青菜の代表です。葉身が丸く、葉に厚みがある物が良いとされています。

## こまつなと油あげの煮びたし

### 材料 (4人分)

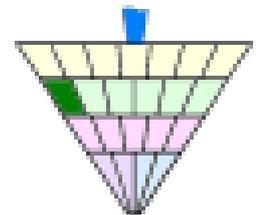
こまつな・・・4株  
 油あげ・・・1枚  
 にんじん・・・20g  
 だし汁・・・80cc  
 A〔濃口しょうゆ・・・大さじ1弱  
 みりん・・・小さじ2



エネルギー	40kcal	カルシウム	119mg
たんぱく質	2.2g	食物繊維	1.3g
脂質	1.8g	食塩相当量	0.6g

### 作り方

- 1 こまつなは3～4cmの長さに切り、茎と葉にわける。油あげは熱湯をかけて横半分に切り、7～8mm幅に切る。にんじんは3～4cmの長さのせん切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらAを加えて味を整え、油あげを加える。
- 3 再び煮立ったらこまつなの茎、にんじんを加え、しんなりしたら葉の部分を加えて煮る。
- 4 器に盛り、煮汁をかける。



## こまつなと桜えびのからし和え

エネルギー	37kcal	カルシウム	317mg
たんぱく質	2.9g	食物繊維	1.1g
脂質	0.3g	食塩相当量	0.8g

### 材料 (4人分)

こまつな・・・4株  
 桜えび・・・大さじ4  
 A〔だし汁・・・100cc  
 からし・・・小さじ1/2  
 濃口しょうゆ・・・大さじ1弱  
 砂糖・・・大さじ1強

### 作り方

- 1 こまつなを茎から茹で、冷水に取る。水気をしぼり3cmの長さに切る。
- 2 Aと①と桜えびを和える。

