



お正月もあつという間に終わりもうすぐ節分の時期ですね。  
春はもうすぐそこに来ています。体調管理を整えて日常生活を送ってください。よこた内科クリニックです。



## 小松菜と大豆の小鉢



材料	2人前
小松菜	100g
人参	150g
ゆで大豆	40g
しょうゆ	小2
(だし汁	少量)

1人前 47kcal 塩分 1g

- ① 小松菜は一口大、人参は千切りにする
- ② 小松菜・人参をさっと湯がき冷水にとって水けを絞る  
(しっかり絞りましょう)
- ③ ②にゆで大豆を加え、しょうゆをかけてしばらく置く  
※しばらく置くことで味が整います