

# 小松菜入りハリハリ漬け

## 材料 4人分

小松菜	160g
切干大根	20g
人参	20g
チリメンジャコ	大さじ2
赤唐辛子(刻み)	1本分
生姜(おろし)	1/2片分
※ 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょう油	小さじ2
和風顆粒だし	小さじ1/4
水	大さじ4



## 作り方

- ① 小松菜は茹でて2cm幅に、人参は細く千切りにする。
- ② 切干大根はサッと洗って水に10分つけ、水気を絞って適当な長さに切る。
- ③ ※の調味料を合わせて①②とチリメンジャコを和え、15分以上漬け込む。

## 栄養価(1人分)

エネルギー：44kcal 塩分：0.8g  
カルシウム：114mg 食物繊維：2.0g