水菜と桜エビの煮浸し　カロリー：17Kcal　カルシウム：145mg

材料（２人分）

・水菜　　２株（100ｇ）
・桜エビ　４ｇ（大さじ2）
・だし
・しょうゆ　大さじ1
・みりん　　小さじ2

桜エビは殻ごと食べるため、カルシウムが多く含まれます

水菜は、モロヘイヤ・小松菜に続く、カルシウム豊富な京野菜の一つです

～作り方～

①水菜を軽く茹でる

②出しを煮立たせて、しょうゆ・みりんを加えて、桜エビを加える