

副菜

小松菜とじゃこのめかぶ和え

～ゆでた小松菜に和えるだけ～



一人分の栄養価 エネルギー 25kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

小松菜	2/3束(140g)
ちりめんじゃこ	10g
めかぶ	1パック(35g)
すりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

【1】小松菜はゆでて、水気をしぼり、3～4cm長さに切る。

【2】ボウルに【1】、ちりめんじゃこ、めかぶ、ごまを加え、しょうゆで和える。

おすすめポイント

じゃことすりごまの風味で、少量の調味料でもおいしくいただけます

