

副菜

小松菜の磯辺和え

～海苔の風味で美味しくいただけます～



一人分の栄養価 エネルギー 15 kcal たんぱく質 1.3 g 食塩相当量 0.8 g

材料(2人分)

小松菜	大2株(130g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
焼きのり	1/2枚

作り方

- 【1】小松菜は2cm長さに切る。
- 【2】【1】をゆでて、茎がやわらかくなったらざるに取り、粗熱をとる。
- 【3】【2】の水気をしっかりしぼり、食べる直前にボウルに入れ、めんつゆとちぎった焼きのりを加えて和える。