

副菜

# 小松菜とコーンのポン酢しょうゆあえ

～ 電子レンジで簡単に副菜をもう1品 ～



一人分の栄養価 エネルギー 30kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量 0.6g

## 材料(2人分)

小松菜	1/2束 (100g)
粒コーン	大さじ4 (約50g)
ポン酢しょうゆ	大さじ2/3
かつお節	少々

## 作り方

- 【1】小松菜は3cm幅に切る。
- 【2】小松菜を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかける。
- 【3】電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- 【4】水けをきり、粒コーン、かつお節、ポン酢しょうゆを加え、あえる。



**memo** 小松菜はキッチンバサミで切ると、包丁とまな板いらずで手軽です。



作り方動画  
(区ホームページ)▼

