

副菜

水菜と油揚げのおかか和え

○ 材料(2人分)

水菜	100g
にんじん	20g
油揚げ	20g
だし汁	小さじ4
しょうゆ	小さじ1
かつお節	少々



○ 作り方

- ① 水菜は3~4cm幅に切る。
にんじんは千切りにする。
- ② お湯を沸かして水菜、にんじんをそれぞれさっと茹でる。
- ③ 油揚げはトースターで2分ほど焼いて焼き目をつけ、千切りにする。
- ④ ②、③、だし汁、しょうゆ、鰹節を混ぜ合わせる。

エネルギー

63kcal

たんぱく質

5.2g

食塩相当量

0.5g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

