

副菜

小松菜のからし和え

○ 材料(2人分)

小松菜	140g
油揚げ	10g(1/3枚)
A かつおだし	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
からし	少々



○ 作り方

- ① 小松菜は熱湯で茹で、3cm長さに切る。
- ② 油揚げは油抜きをして、3cm長さの細切りにする。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせて、①、②を入れて和える。

エネルギー

26kcal

たんぱく質

2.2g

食塩相当量

0.4g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

