

副食

菜の花とくるみの醤油麴和え

[1人分] エネルギー：37kcal 塩分：0.1g



材料 [6人分]

- 菜の花：200g
- くるみ：20g
- 醤油麴：小さじ1

作り方

1

菜の花は2~3cmくらいの長さに切り、蒸し煮にします。

2

くるみは叩いて砕きます。"1"と醤油麴で和えます。

[ワンポイントアドバイス]

- 菜の花の代わりに青菜でも作れます。
- 醤油麴の作り方は下記ページをご参照ください。
「醤油麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/284>