副食

ほうれん草としめじのおろし和え

［1人分］ エネルギー：31kcal　塩分：0.7g

材料［4人分］

- ほうれん草：200g
- しめじ：1パック
- 大根：200g
- 削り節：小1パック
- くこの実：小さじ2

【A】

- 酢：大さじ1
- 醤油：小さじ1
- 塩：小さじ1/2

作り方

1
ほうれん草は、ゆでてから食べやすい長さに切ります。しめじは石づきを取り小房に分けて、さっとゆでて水気を切ります。

2
大根をおろして【A】を混ぜ、"1"と削り節を加えて和えます。

3
器に盛り、湯通ししたくこの実を乗せます。