副食

小松菜とサバ缶のピリ辛和え

［1人分］ エネルギー：101kcal　塩分：0.4g

材料［4人分］

- 小松菜：200ｇ
- サバ水煮缶：1缶
- 生姜：1/2片
- 七味：適量
- ごま油：小さじ1

作り方

1
小松菜は茹でて水気を切り、2～3cmの長さに切ります。

2
ボウルに"1"と残りの材料を加えて和えます。（醤油少々を加えてもOK）

［ワンポイントアドバイス］

- 小松菜は鉄分を多く含んでおり、ビタミンCとの相乗効果で効率的に吸収できます。