

副食

小松菜のごま味噌和え

[1人分] エネルギー：43kcal 塩分：0.6g たんぱく質：2.5g 脂質：2g 食物繊維：2.6g



材料 [4人分]

- 小松菜：350g
- にんじん：50g
- 焼き海苔：1枚

【A】

- 白練りごま：10g
- 味噌：大さじ1
- だし汁：大さじ1
- 酢：大さじ1

作り方

1

小松菜はゆでて3cmくらいに切ります。にんじんは皮ごと斜めの千切りにして、さっとゆでます。

2

ボールに【A】を入れて混ぜ、そこに"1"を加えて和えます。

3

焼きのりを手でもんで小さくして"2"に加えます。