副食

青菜のうの花和え

［1人分］エネルギー：27kcal　塩分：1g

材料［4人分］

- 青菜（小松菜）：150g
- 塩：少々
- おから：40g
- ウコン（ターメリック）：小さじ1/3

【A】
- はちみつ：小さじ2
- 酢：小さじ2
- 塩：小さじ1

作り方

1
青菜は塩を入れた熱湯でゆでて、水にとります。水気を絞って3cmくらいの長さに切ります。

2
フライパンにおからとウコンを合わせて火にかけます。2～3分炒ってサラサラにします。

3
"1"と"2"を【A】で和えて、器に盛ります。