

副食

青菜のごま醤油麴和え

[1人分] エネルギー：33kcal 塩分：0.1g



材料 [4人分]

- ほうれん草：1束(200g)
- 醤油麴：小さじ1~2
- 白すりごま：大さじ2

作り方

1

ほうれん草は茹でて絞り、3cm位に切ります。

2

ボールにすりごま・醤油麴を入れ、「1」と和えます。

[ワンポイントアドバイス]

- 青菜は、お好みで旬の野菜を使いましょう♪
- 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>