

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。