

らくらく小松菜和え



材料 【2人分】

小松菜	4茎
かにかまぼこ	4本
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
大根おろし	適宜

1人分の栄養価



エネルギー

32 kcal



塩分

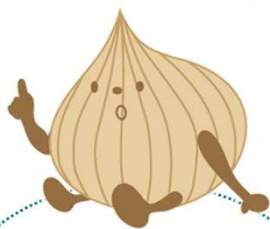
0.8 g

野菜量

85 g

作り方

- 1) 小松菜は3cm長さに切る。耐熱ボウル(皿)に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W1分)
- 2) すぐにラップを外し、粗熱がとれたら水気を絞る。
- 3) 小松菜、割いたかにかまぼこをめんつゆで和える。
- 4) 器に盛り、大根おろしを上からのせる。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

・電子レンジで手軽にできる和え物です。

●塩もみバージョン

- 1) 小松菜は3cm長さに切り、水洗いしてしっかり汚れを取る。
- 2) ビニール袋に水気をきった小松菜と塩を入れてよくもむ。
- 3) 小松菜の水気をよく絞り、割いたかにかまぼことともにめんつゆで和える。
- 4) 器に盛り、大根おろしを添える。