

副 のり 和 え

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん **アップレシビ**
おいしい



調理レベル ☆☆☆

一人分のエネルギー

17 kcal

食塩相当量

0.5 g

材料 (2人分)

ほうれん草…………… 80g

もやし…………… 80g

【 かつお節…………… 1g

しょうゆ…………… 小さじ 1

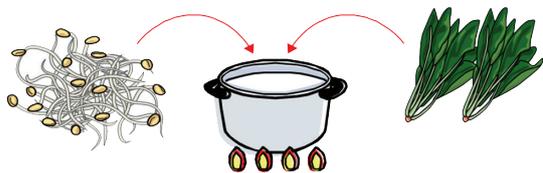
海苔…………… 1g (全型 1/3 枚)



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

- 1** 鍋にお湯を沸かし、もやしをゆで、ざるにとる。次にほうれん草をゆでる。



- 2** ゆでたほうれん草は、水にとりアクを抜き、水気を絞り、2～3cm に切る。海苔は、刻んでおく。(手で細かくしても OK!)



- 3** ほうれん草、もやしをかつお節としょうゆと海苔で和える。



海苔の風味が野菜
を引き立ててくれる
料理です!

