

*こまつなの海苔和え

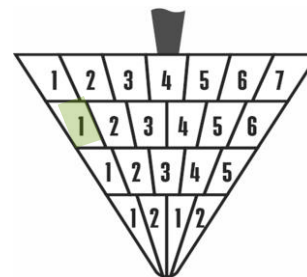
副菜1sv



《ポイント》

こまつなに、きのこ類（しいたけ）やきざみのり、しょうがを加えたことで、風味や塩味などが加わり、少量の調味料（しょうゆ）でも美味しくいただけます。

栄養成分表示	1人分
エネルギー	14 kcal
蛋白質	1.7 g
脂質	0.2 g
食塩相当量	0.2 g



材料と作り方

副菜 1sv

材料 (2人分)	分量	備考
こまつな	120g	1/2袋
生しいたけ	2枚	
きざみ海苔	1g	
★しょうゆ	小さじ1/2	
★しょうが(おろし)	少々	

作り方

- ① こまつなは、茹でて水にさらし3cm長さに切って水けをしぼる。
- ② 生しいたけは、石づきを取り除いて、千切りにして茹でる。
- ③ ボウルに★印を合わせて、①と②、きざみ海苔加えて和える。



(材料2人分)

作成協力：箱根町食育サポートメイト六彩会