

小松菜としめじのごま酢和え



【栄養価（1人分）】

エネルギー：75kcal

たんぱく質：3.9g

脂 質：3.9g

炭水化物：7.2g

食塩相当量：1.3g

【材料（4人分）】

小松菜 300g

しめじ 100g

A 白すりごま 大さじ3(27g)
だし汁 大さじ1(15g)
砂糖 大さじ1(9g)
しょうゆ 大さじ2(36g)
酢 大さじ2(30g)

【下準備】

○しめじ・・・石づきを取り、小房にわけ

○Aを合わせておく

【作り方】

- ① 小松菜は茹でて、水にとって冷ます。
2～3cm幅に切って水気をしぼる。
- ② しめじは茹でて水気を切る。
- ③ 小松菜としめじをAで和える。

小松菜以外の青菜でもできます。
しっかり水気を切るのがポイントです。