

小松菜と食用菊の納豆和え

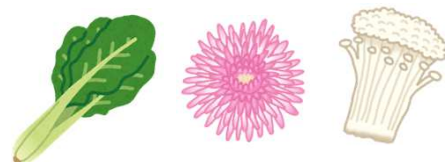


分量（1人分）

- ・小松菜 50g
- ・食用菊（もってのほか） 20g
- ・えのきだけ 20g
- ・ひきわり納豆(1パック) 40g
- ・しょうゆ(小さじ1 弱) 5g
- ・酢（菊を茹でる時に使用） 少量

作り方

- ①小松菜は根元を切り落とし、1～2センチに切る。
- ②えのきだけは軸を切り落とし、1～2センチに切る。
- ③耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ600wで1分20秒加熱し、冷ましておく。
- ④菊は花びらを摘み、酢を加えた熱湯で色よくさっと茹でて、冷水で冷やし、水気を切る。
- ⑤ひきわり納豆に醤油を入れて、よく混ぜる。
- ⑥すべての食材を混ぜて、器に盛る。



野菜の
使用量
70g

栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー	96kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	4.1g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.7g



* 減塩のポイント *

お好みで辛子、かつお節、のり、ごま、七味唐辛子などを加えると、風味が増しておいしくいただけます！

