

小松菜のかつお和え



1人分 31kcal 塩分 0.5g

| 材 料 | 4人分 | 作り方 |
|---------|--------------|--|
| 小松菜 | 1 袋 (200 g) | ①小松菜は 3 cmの長さに切り、にんじんは長さ 3 cmのせん切りにする。 ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、小松菜、もやしの順に入れて茹でる。火が通ったら、冷水にさらし、水気をよくしぼる。 ③ ボウルで砂糖、しょうゆを混ぜ、②の材料をすべて加え、混ぜ合わせる。 ④ かつお節を加え、和える。 |
| にんじん | 中 1/4 本 | |
| もやし | 1/4 袋 (50 g) | |
| 砂糖 | 小さじ 2 | |
| 濃口しょうゆ | 小さじ 2 | |
| かつおの削り節 | 2 つまみ | |