

~クルミの風味がおいしい~ 青菜のクルミ和え



<材料> 2人分

小松菜 120g

にんじん 20g

和え衣

くるみ 20g

しょうゆ 小さじ1 6g

砂糖 小さじ1強 4g

<作り方>

- ① 小松菜は茹でて、ざく切りにする。
- ② にんじんは、5mm程度の拍子木切りにし、茹でて冷水にとり、水を切る。
- ③ 小さいすり鉢で、クルミを粗めにつぶし、しょうゆ砂糖を加えて合わせ、和え衣を作る。
- ④ 小松菜、にんじん、和え衣をよく混ぜて出来上がり。

<栄養量> 1人分

エネルギー 89kcal たんぱく質 2.7g

鉄 2.1g 食塩量 0.4g