

10 みず菜のからし和え

副菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

- みず菜 200g
- いりごま 大さじ1
- 練りからし 小さじ1
- 濃口しょう油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ1

【作り方】

- ① みず菜をゆで、水にさらしてから固く絞り3cmくらいの長さに切る。
- ② いりごま・練りからし・しょう油・酒を合わせてみず菜を和える。

《一人分栄養量》 エネルギー 38Kcal たんぱく質 2.3g 脂肪 1.4g 塩分 0.7g