



○ 使用製品 液体かつおの素リッキーS

○ 栄養成分表示(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
24 kcal	2.1 g	0.6 g	3.5 g	0.6 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=56g)

- ほうれん草(冷凍) 50g
- 【材料A】
- 液体かつおの素リッキーS 2g
- 薄口醤油 1.5g
- 砂糖 1.5g
- ごま 1g

○ 作り方

- ① 材料Aを合わせておく。
- ② ほうれん草は解凍し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 全ての材料を和える。

