



# 小松菜とイタヤ貝のからし醤油和え



## ○ 使用製品 鰹の素 富士印



## ○ 营養成分表示(1人前)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
35	3.2	0.2	5.5	1.0

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前 = 75.5 g)

- 小松菜 20g
- イタヤ貝柱フレーク 15g
- 切干大根 5g
- 人参 5g

### 【調味料】

- だし汁(富士印) 25g
- 濃口醤油 5g
- からし 0.5g

## ○ 作り方

- ① 切干大根はさっと洗い、水戻しする。野菜は食べやすい大きさに切り、下茹で水気を切っておく。
- ② ①と調味料をよく和える。
- ③ ②を冷蔵庫にて冷やして味をなじませる。

