

小松菜とえのきのおひたし



○ 使用製品 国産かつおだしパック



○ 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
12 kcal	1.4 g	0.1 g	2.8 g	0.7 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=78.2g)

- 小松菜 40g
- えのきだけ 20g
- 【材料A】
- だし汁 (国産かつおだしパック) 15g
- 濃口醤油 3g
- 塩 0.2g

○ 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、下茹でし水気を切っておく。
- ② 材料Aを混ぜ合わせ、①の野菜を加える。
- ③ ②を冷蔵庫にて冷やして味をなじませる。

