

小松菜の煮びたし



○ 使用製品 ハンディブロスあわせ

○ 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
43 kcal	2.0 g	1.8 g	4.6 g	0.6 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=148g)

- 小松菜 40g
 - 人参 15g
 - 油揚げ 5g
- 【調味料】
- 水 76g
 - **ハンディブロスあわせ** 4g
 - 濃口醤油 4g
 - みりん 4g

○ 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。油揚げは油抜きし、水気を切っておく。
- ② 【調味料】を合わせておく。
- ③ ①・②を和える。
- ④ ③を冷蔵庫にて冷やし味をなじませる。

