



副菜

小松菜のなめ茸和え



■材料（2人分）

- ・小松菜 1/2 束(100g)
- ・なめ茸 大さじ2 (30g)
(味付けびん詰)
- ・花かつお 小1パック



1 人分

エネルギー 20kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



★ ポイント ★

なめ茸のびん詰は、えのき茸を味付けしたものです。小松菜を茹でたらザルにあげ、流水で冷まします。
(茹で時間 約 1 分)



■作り方（調理時間 10 分）

- ① 小松菜を 3cm 長さに切り、茹でる
- ② ①の水気をしぼり、なめ茸(味付けびん詰)と和える
- ③ ②に花かつおを散らす

★ アドバイス ★

お好みで一味唐辛子を最後にふると味がしまります。
なめ茸(味付けびん詰)としょうがの細かい千切りをご飯に混ぜるとなめ茸ご飯になります。

