

* 小松菜のくるみ和え *



栄養価

エネルギー：46kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

小松菜：120g
くるみ：10g
しょうゆ：大さじ1/2
だし汁：小さじ2

作り方

- ① 小松菜はゆで、食べやすい長さに切り、水気をしぼる。
- ② くるみは粒が残る程度につぶす。
- ③ ②にしょうゆとだし汁を加えて混ぜ合わせ、小松菜を和える。

ポイント

くるみを少量入れてコクを出します。くるみは歯ごたえが残るように、粗つぶしにします。にんじんや白菜など、いろいろな野菜で試してみてください。