

菜の花和え



1人分あたり

【エネルギー】	27 kcal
【たんぱく質】	2.9 g
【脂質】	0.5 g
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜重量】	70 g

周南市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

ほうれん草	…	120g
白菜	…	160g
卵	…	1個
サラダ油	…	小さじ1
A	酢	… 大さじ2
	砂糖	… 大さじ2
	しょうゆ	… 大さじ2

作り方

- ① ほうれん草は3cm長さ、白菜は2cm長さに切り、ゆでて、水にとりよく水気を絞っておく。
- ② 卵はサラダ油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- ③ Aの調味料で①、②を和える