

菜の花の 磯香和え



- ① 菜の花は洗い、根元のかたい部分を切り落とす。鍋にお湯を沸かして色が鮮やかになるまで30秒程茹でる。流水にさらして、ザルに上げ、水気を絞り4cm幅に切る。
- ② ボウルにしょうゆ、かつおだしを入れて混ぜる。
- ③ ②に①、ちぎった焼きのりを和える。

材料

2人分

菜の花	100g	しょうゆ	5g
焼きのり	適量	かつおだし	15g

1人分の栄養価

エネルギー：21kcal
野菜量：50g
食塩相当量：0.4g