

食塩  
0.4g

# 小松菜とえのきの おかがあえ

- ① 小松菜、えのきを下茹でする
- ② 食べやすい大きさに切り、おかがしょうゆと和える

(材料)

小松菜 ... 50g  
えのき(だけ) ... 25g  
おかがしょうゆ ... 8.5g

かつおぶし ... 2g  
すりごま ... 2g  
こいくちしょうゆ ... 3g  
みりん ... 1.5g

↳ これらを混ぜるだけ!!  
冷蔵庫で10日間程保存可。  
色々な和え物に利用できます

## ＜栄養成分表示＞

エネルギー	...	37	kcal
たんぱく質	...	3.6	g
脂質	...	1.3	g
炭水化物	...	4.6	g
食塩相当量	...	0.4	g

## ＜ポイント＞

- ★ ゴマの風味でコクがでて、少しの塩分でもおいしいです!!
- ★ かつおぶしに含まれる 旨味で、旨味を感じられます!!
- ↳ かつおぶしをそのまま加えるので、だしを取る手間いらず!!



★ おかかにも 醤油が浸みこむので、少ない量でも 醤油が 分背せず、味を感じやすくなります