

ほうれんそうと焼椎茸の胡麻和え



《4人分材料》

ほうれんそう……1把 (240g)
生椎茸……4枚
にんじん……40g (約4cm)
しょうゆ……小さじ2
すりごま……大さじ4



【1人分栄養価】48キロカロリー、塩分 0.5g

●○作り方●○

- ① ほうれんそうをゆでて冷水にとり、水気をしっかり絞って4センチに切る。にんじんも同じ長さにせん切りにし、茹でる。
- ② 椎茸は焼き網で両面を焼いて、薄切りにする。
- ③ ①と②としょうゆ、すりごまを和えて完成!

