

ほうれん草のおかか和え



材料（2人分）

ほうれん草	1/2束	100g
骨丸ごと加味付おかか		大さじ2(6g)

作り方

- ① ほうれん草は塩ゆでし、冷水に取ります。
- ② 水気をよく絞り、3cm程の長さに切り、無添加味付おかかと和えます。

1人分 エネルギー：37kcal 塩分：1.0g 所要時間：15分

【最初の仕込み量を1人分に換算した栄養計算値】