

このレシピで

野菜が 95 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



小松菜ともやしの さっぱり梅酢和え



<材料(1人分)>

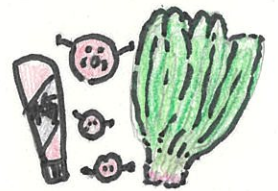
- ・小松菜……3かぶ(80g)
- ・もやし……ひとつまみ(15g)

*調味料

- ・お酢……小さじ1弱(5g)
- ・砂糖……小さじ1(3g)
- ・ねり梅……小さじ1強(4g)

<作り方>

- (1) 小松菜は根を落とし、3cm幅に切る。
- (2) 小松菜ともやしを水洗いし、水気を軽く切る。
- (3) (2)を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ「500W」1分ほど加熱。
- (4) 水気を切り調味料を入れ全体を混ぜ合わせて完成。



* ねり梅は刻んだ梅干しでも代用OK!

* 冷やすとより美味しくなります! 神奈川工科大学実習生