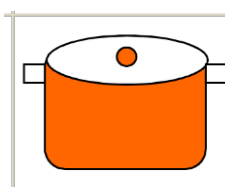


このレシピで

野菜が 85 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



ほうれん草ともやしのパリ辛和え



～材料（1人分）～

- ◇冷凍ほうれん草・・・1/4袋（50g）
- ◇もやし・・・1/8袋（25g）
- ◇冷凍コーン・・・ふたつまみ（10g）
- ◇マヨネーズ・・・小さじ1（5g）
- ◇七味唐辛子・・・適量
- ◇塩・こしょう・・・少々

一振りが
オススメ

～作り方～

- ① ほうれん草、コーン、もやしを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分間加熱する。
- ② ①の水気を絞る。
- ③ ②と★を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。

ポイント！

残ったもやしは冷凍してスープやみそ汁に入れると無駄なく食べられます。
もやしの冷凍保存期間は、約2週間です。

