



# 青菜のごまあえ ★

青菜 1/4束  
 すりごま(白または黒) 大さじ2/3  
 しょうゆ 小さじ1  
 さとう 小さじ1

料理時間 15分  
 (つきっきり15分)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	3.3g
塩分	0.9g

## 作り方

下ごしらえ



青菜は、1～2cm幅に切り、ゆでる

水にはなし、水気をしぼっておく



よく混ぜる

