

【青菜の山芋和え】

1人分

• 1人分 - 88kcal
• 塩分 0.8g
• 野菜量 70g



◆◆材料◆◆ 4人分

山芋	・・・	200g
ほうれん草	・・・	160g
春菊	・・・	80g
三つ葉	・・・	40g
★	かつお節	・・・ 8g
	焼きのり	・・・ 4g
	酢	・・・ 小さじ4
	しょうゆ	・・・ 大さじ1

◆◆作り方◆◆

- ① ほうれん草・春菊・三つ葉は、長さをそろえて切り、ゆでて水気を絞る。
- ② 山芋は皮をむき、ビニール袋に入れてすりこぎ棒でたたく。
- ③ ①②を合わせ、★で和える。