

【小松菜の チーズ和え】

1人分

- I類糖 - 23kcal
- 塩分 0.5g
- 野菜量 80g



◆◆材料◆◆ 4人分

小松菜		320g
しょうゆ		小さじ2
粉チーズ	...	大さじ1 + 1/3
粗びきこしょう		少々
焼き海苔		2/3枚

◆◆作り方◆◆

- ① 小松菜は色よく茹で、水気を絞る。3cm長さに切ってしょうゆをふる。
- ② ①をボウルに入れて、粉チーズとこしょうを振り、全体を混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③ 最後に細かくした焼き海苔を飾る。