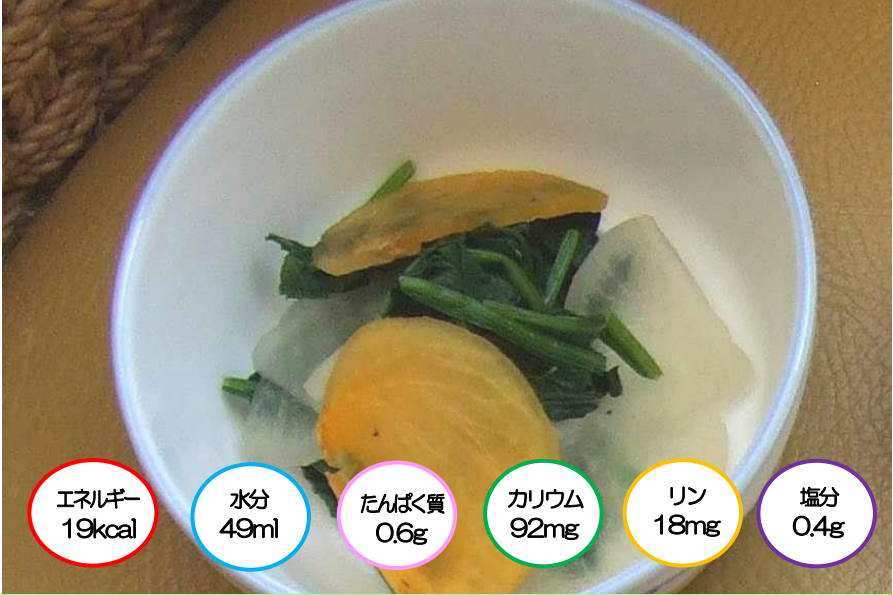


《 蕪と柿の和え物 》



エネルギー
19kcal

水分
49ml

たんぱく質
0.6g

カリウム
92mg

リン
18mg

塩分
0.4g

材料 <2人前>

- | | | | | |
|-------|-------|---|-------|--------|
| ・蕪(小) | 1/4 個 | ★ | ・顆粒だし | 小さじ1/2 |
| ・小松菜 | 1/2 個 | | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・柿 | 1/4 個 | | ・みりん | 小さじ1 |

作り方

1. ★の調味量を全て混ぜ合わせる。
(顆粒だしが溶けない場合は、少し電子レンジで温める)
2. 小松菜は茹で、一口大に切る。
蕪と柿はいちちょう切りにし、蕪は湯通しする。
3. 1.と 2. を和えたら、出来上がり。