春菊とかきのもとのごま和え

＜栄養価　(１人分)＞

エネルギー　４６ｋcal　　たんぱく質　　2.6g

脂　質　2.6g　　炭水化物　4.2g　　食　塩 0.8g

材料（４人分）

春菊　　２００ｇ

かきのもと　６０ｇ

ごま　　大２

砂糖　　小１

しょうゆ　　小１

作り方

①春菊、かきのもとをゆで水気を切る。

②ごま、砂糖、しょうゆで和える。