

黄菊と青菜のお浸し

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 27 kcal たんぱく質 3.1g

脂質 0.1g 炭水化物 4.2g 食塩 0.6g

材料 (4人分)

黄菊 160g

青菜 200g

しおふき昆布 15g

かつお節 8g

しょうゆ 適宜

作り方

①菊はゆで水気をきる。

②青菜はゆでて絞り、3cmに切る。

③しおふき昆布とかつお節、しょうゆであえる。

