

モロヘイヤと黄菊の浸し

<栄養価 (1人分) >

エネルギー 34 kcal たんぱく質 3.6g

脂質 0.5g 炭水化物 5.4g 食塩 0.4g

材料 (4人分)

モロヘイヤ 200g

しらたき 35g

焼き竹輪 30g

黄菊 40g

醤油 小1

わさび 少々

作り方

- ①モロヘイヤは葉だけを取り、茹でて、水にさらし2cm長さに切る。しらたきも茹でて2cm長さに切る。
- ②菊は花びらを取り、酢を入れた湯で茹でる。
- ③竹輪は熱湯をかけて、縦半分にしてから薄切りにする。
- ④モロヘイヤ、菊、竹輪を和えて器に盛りわさび醤油をかける。

