

《ほうれん草と白菜のしらす和え（一人分）》

材料) ほうれん草 25g、白菜 25g、にんじん 4g、しらす 5g、醤油 1g、本みりん 1g
作り方)

- ①沸騰したら、塩を入れほうれん草を茎から茹でる。
- ②白菜は食べやすい大きさに切って、塩茹でする。
- ③茹でたほうれん草は、食べやすい大きさに切る。
- ④ほうれん草と白菜の水気を切る。
- ⑤④としらす干しを混ぜ、調味料で味をつける。

※しらす干しを入れるので醤油は少し控えめに入れる。

