

ほうれん草としめじの磯香和え

【材 料】(4人分)

ほうれん草	1束(200g)
しめじ	1パック(100g)
A [だし	大さじ4(60g)
[しょうゆ	小さじ2(12g)
焼きのり	少々
わさび(お好みで)	少々

(1人あたり：I補⁺ - 19kcal、食塩相当量0.4g)

【作り方】

- ①しめじは石づきを除きほぐしておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れて①をゆで、冷ましておく。続けてほうれん草をゆで、冷水にとって水気をしぼる。
- ③ほうれん草を食べやすい長さに切り、しめじ、Aと混ぜ合わせる。焼きのりを加え軽く和える。

※お好みでわさびを加える場合は、Aと混ぜ合わせる。