



【材料 2人分】

小松菜 1把(200g)カニ風かまぼこ 1パック
A(マヨネーズ 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 わさび(適宜)
白ごま(あれば)

【作り方】

- ①ハサミで小松菜の根元を切り、5センチくらいの長さに切りそろえる
(袋のまま根元を揃えて切り落とすと楽です)
- ②小松菜をざるに入れてよく洗う
- ③耐熱容器に入れラップをして600w3分ほど加熱する
- ④小松菜の汁気を切ってカニカマを入れ、Aを入れ混ぜる
最後に白ごまをかければ完成

レンチン野菜とカニカマのさっぱりお浸し

エネルギー 95kcal たんぱく質 5.7g 脂質 5.8g 炭水化物 6.0g カルシウム182mg 鉄 2.1mg
食塩相当量 1.2g