

菜の花のからし和え

| | | | | | |
|---|---------|-------|------|------|------|
|  | 材料(2人分) | | | | |
| | 菜の花 | | | 120g | |
| | しょうゆ | | | 小さじ1 | |
| | からし | | | 適量 | |
| 1人分の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
| | 24kcal | 3.0g | 0.2g | 2.5g | 0.4g |



作り方

1. ゆでた菜の花をからししょうゆで和える。



コメント

- * 葉野菜は、ビタミンや食物繊維も豊富！