


## ほうれんそうと切干大根の辛子和え

	<b>材料(2人分)</b>				
	ほうれんそう	100g			
切干大根	6g				
A	うす口しょうゆ	小さじ 1			
	みりん	小さじ 2/3			
	だし汁	小さじ 1			
	ねりからし	適量			
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カリウム
	27kcal	1.5g	0.3g	0.5g	452 mg



### 作り方

1. ほうれんそうは茹で、5cmに切る。
2. 切干大根は水で戻し、茹で、5cmに切る。
3. 1、2を合わせ、A で和える。