

ほうれん草の磯辺和え



- 1人当たり
エネルギー15kcal
食塩相当量 0.1g

材料（4人分）	
ほうれん草	240g
味付け海苔	4袋

★ 作り方 ★

- ①ほうれん草は茹でて水に取り、水気を絞って3cm長さに切ります。
- ②味付け海苔は揉んでおきます。
- ③食べる直前に①と②を和えて出来上がり。

玉ねぎとわかめの甘酢和え

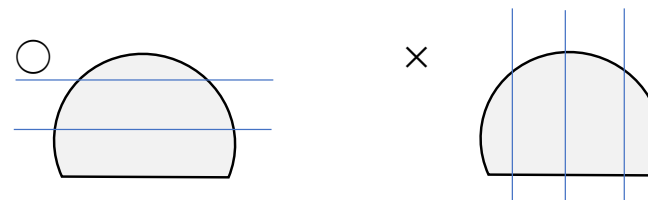


- 1人当たり
エネルギー 36kcal
食塩相当量 0.1g

材料（4人分）		
玉ねぎ	160g	
わかめ	40g	
A	砂糖	大さじ1・1/3
	酢	大さじ4
	しょうが	20g

★ 作り方 ★

- ①玉ねぎは繊維に直角に薄く切り、水にさらしておきます。



- ②わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ③ボールにAを合わせ、水気を切った①と②を和えます。
- ④味がなじんで、玉ねぎがしんなりしたら出来上がり。