

宇治産小松菜の胡麻ポンナッツ和え



材料(1人分)

熱量 32 kcal

塩分 1.3 g

小松菜	60 g	<調味料>	
人参	10 g	しょうゆ	9 g
落花生	2 g	酢	9 g
		レモン	1 g

作り方

人参を千切りにして湯がく。

しょうゆ、酢、レモンを混ぜ合わせておく。

小松菜はさっと湯がき、冷水で冷まして絞り、5 cmくらいに切る。

にゆでた人参と を合わせる。

粒が残る程度に擦った落花生をトッピングする。