



## 水菜としらすの韓国のに和え

調理時間 8分

材料（2人分）		作り方
水菜	100g	① 水菜は、根元を切り落とし、2～3cmの長さに切る ② しらすは熱湯にくぐらせる ③ 韓国のは手でちぎる ④ ①、②をごま油と③で和える
しらす	20g	
韓国のは	3g	
ごま油	大さじ1	

### ポイント

時短で野菜がとれる1品です。味付けも韓国のはで簡単間違いなし！  
包丁が面倒ならばさみで調理すると後片付けも楽！  
ごはんなどの主食と卵焼きなどの主菜をそろえるとバランスが整います。

### ■1人分栄養価 ■

エネルギー 95kcal たんぱく質 6.1g 脂質 6.4g 食塩 0.7g