



ほうれん草とえのき茸の磯辺和え

♡材料（4人分）♡

- | | |
|-----------|------|
| ・ほうれん草 | 250g |
| ・えのき茸 | 80g |
| ・練りわさび | 小さじ1 |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ2 |
| ・もみのり | 適量 |



♡♡作り方♡♡

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、しぼって3cmの長さに切る。
- ② えのき茸は根元を除き、長さを半分に切ってさっとゆでる。
- ③ 練りわさび、こいくちしょうゆを合わせて、①、②と和える。
- ④ ③を器に盛りつけ、もみのりを散らす。

野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）