



小松菜ともやしのからし和え



♡材料（4人分）♡

・小松菜	200g
・もやし	100g
① こいくちしょうゆ	小さじ2
② 練りからし	小さじ1



♡♡作り方♡♡

- ① 小松菜はゆでて水にさらし、水気をよくしぼって2cm長さに切る。
- ② もやしはさっとゆでて、水気をしぼり食べやすい長さに切る。
- ③ ①を混ぜ合わせておく。
- ④ ①と②を合わせ、③で和える。



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)