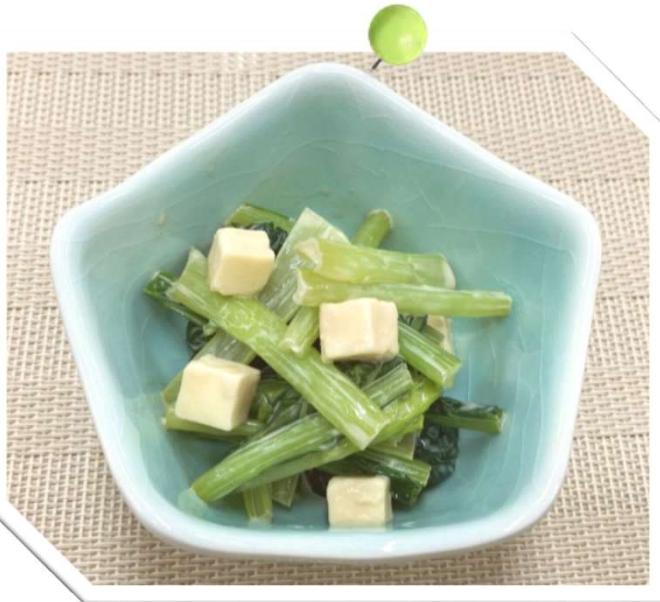


小松菜のオイスター馬ヨ和え

栄養価表示(1人分) 2020年版
エネルギー:52kcal
食塩相当量:0.8g



小松菜は、カルシウムやカリウム、鉄といった、骨の健康や高血圧予防、貧血予防に必要な栄養もとれる野菜です。

材料(4人分)

小松菜	200g
ベビーチーズ	24g
オイスターソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① 小松菜をよく洗う。
- ② 湯を沸かして小松菜の茎から鍋に入れて少し絞ったら葉の部分も入れ柔らかくなるまでゆでる。茹でたら冷水で冷ます。
- ③ 小松菜を良く絞り、3cmの長さに切る。ベビーチーズは5mm角の大きさに切る。
- ④ 材料を全て混ぜ合わせる。