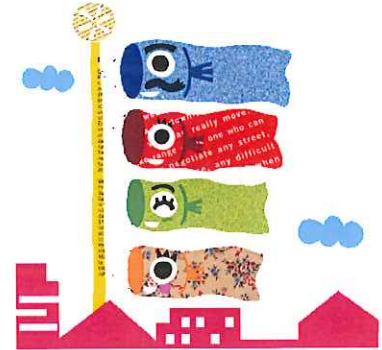


わさび菜の 菜種和え

材料・2人分

- わさび菜 1袋 100g
- 砂糖 小さじ 1/4杯
- 塩 少々 (0.5g)
- ごま油 小さじ 1杯
- 醤油 小さじ 1/2杯
- みりん 小さじ 1/2杯



1人分 73Kcal 塩分 0.6 g

作り方

1. わさび菜は熱湯でさっと茹で（40秒位）冷水にとり水気をきって3cm位に切る
2. 卵を割り砂糖、塩を加えよく混ぜる
3. フライパンにごま油を熱し2の卵を入れ炒り卵にする
4. ボウルにわさび菜と炒り卵を入れ、醤油とみりんを加え混ぜる
5. 器に盛って出来上がり♪

