



ほうれん草と切干大根のサラダ



材 料 [2人分]

- ほうれん草 1/2袋
 - 切干大根… 10g
 - ハム …… 1枚
- A
- しょうゆ 小さじ1/2
 - 酢 …… 小さじ1/2
 - 砂糖 …… 少々
 - 油 …… 小さじ1
 - いりごま 小さじ1



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① ほうれん草はゆでて3cm長さに切り、切干大根はぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② ハムは半分に切って細切りにする。
- ③ ①と②を合わせておいたAで和え、いりごまをふる。

1人分の栄養価等

- 65Kcal
- 塩分 0.4g