



# お手軽 野菜料理



レンジでお手軽もう1品

## 小松菜の煮びたし (2人分)



### 材料

- 小松菜 100g
  - しめじ 1/4株(30g)
  - 油揚げ 1枚
  - 麵つゆ(3倍濃縮)大さじ1
  - 水 大さじ1
- \*お好みで輪切り唐辛子

### 作り方

- ①小松菜は洗って3~4cmに切る。
- ②油揚げは半分に切り、1cm幅に切る。
- ③しめじは石づき切り落とし、子房に分けておく。
- ④深めの皿に①②③を入れ、希釈した麵つゆを回しかける。
- ⑤ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。一度全体をまぜ合わせ、さらに1分加熱する。

### 栄養成分

エネルギー	75Kcal
たんぱく質	5.0 g
食塩相当量	0.8 g