

小松菜となめたけのあえ物



作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、水に取ってから4~5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、かき混ぜる。

関連するレシピ



鶏の照り焼きセット

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

18kcal

塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3