

# 青菜ともやしの 中華あえ

1人分野菜量

1.5皿分



## 材料・下準備(4人分)

- ❖ ほうれんそう …………… 1袋(200g)  
： ゆでて冷水に入れ、水気を絞り、食べやすい長さに切る
- ❖ もやし …………… 1袋(200g) : さっとゆでる
- ❖ にんにく …………… 少々 : すりおろす  
塩 …………… 小さじ1/6  
こしょう …………… 少々  
ごま油 …………… 小さじ2  
いりごま …………… 小さじ1

## Point

ごま油の風味で、  
うす味でも  
おいしく食べられます。

## 作り方

- ① ボウルに材料を全て入れて、混ぜ合わせる。

小松菜やキャベツでも  
おいしく仕上がります。

## 1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
35kcal	2.0g	0.3g	186mg	7mg

