

☆もち麦とほうれん草のわさびポン酢和え（2人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	1/2袋(35g)	① ほうれん草を茹で、水にさらしてあくを抜き、3cmくらいの長さに切る。 ② えのきを茹で、①と同じくらいの長さに切る。 ③ ①、②、蒸しもち麦、ちりめんじゃこを混ぜ合わせ、ポン酢とわさびで和え、かつお節をかける。
ほうれん草	1/2束	
ちりめんじゃこ	30g	
えのき	1/2株	
ポン酢	大さじ2	
わさび	小さじ1/2	
かつお節	適量	

※レシピ提供：株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 101kcal

