



副菜

# 減塩いいね！レシピ



## 小松菜としめじの和え物

### 材料（4人分）

小松菜	1束
しめじ	1株
乾燥わかめ	適量
鶏がらスープの素（減塩）	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
生姜	適量

### 作り方

- ① 耐熱ボウルに、キッチンバサミで5cmにカットした小松菜を入れる。
- ② しめじもキッチンバサミで石づきを切り、ほぐして①に入れる。
- ③ ラップをかけ、レンジ（600W）で4分半程度加熱する。
- ④ ③に具材がかぶるくらいの水を入れ、その中に乾燥わかめを加えて、ふやかす。
- ⑤ わかめが戻ったら、水気をしっかり絞りボウルにもどす。
- ⑥ ⑤に鶏がらスープの素、しょうゆ、生姜を入れ、よく混ぜ合わせる。

#### ポイント！

包丁もまな板も使わず、レンジで加熱して和えるだけの簡単料理。

調理時間：10分



#### 【1人分】

エネルギー	20kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	0.7g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.8g