

小松菜とカニかまのレンジお浸し

【材料(2人分)】

- 小松菜…140g
 - カニかま…20g
- A
- めんつゆ(2倍濃縮)
…大さじ1
 - みりん…小さじ1



【作り方】

- ① 小松菜は4cmくらいの長さに切る。カニかまは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 耐熱ボールに①とAを入れてひと混ぜし、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ③ 全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

※めんつゆの種類により分量を変更してください

- ストレートタイプのめんつゆ：大さじ2
- 4倍濃縮のめんつゆ：大さじ1/2+水大さじ1/2



エネルギー・・・34kcal
たんぱく質・・・2.7g
脂 質・・・0.2g
カルシウム・・・133mg
鉄・・・2.1mg
食塩相当量・・・0.8g

(1人分)