

13日目 昼食

小松菜の和え物

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

小松菜 200g (2/3束)

ニンジン 40g (1/3本)

コーン (冷凍) 20g

枝豆 (むき身) 15g

ノンオイル青じそドレッシング 大さじ3

作り方

- ① 小松菜は長さ4cm、ニンジンは千切りにし、それぞれ茹でる。
- ② コーン・枝豆はサッと茹で解凍する。
- ③ ①・②をドレッシングで和える。