



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



脇役野菜をメインに使って食べ尽くそう! 三つ葉とちくわのわさび和え

三つ葉の香りを
ふんだんに
お楽しみ
いただけます!



一人あたりのエネルギー 24kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約5分
------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

三つ葉…………… 100g
ちくわ…………… 1本
A しょうゆ…………… 小さじ1
ねりわさび…………… 小さじ1/2

■作り方

- ①三つ葉は根を切り落とし、沸騰したお湯でさっと茹で、水気を切って絞り、2cmの長さに切る
- ②ちくわはうす切りにする
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、①②を加え和える



あたたかい状態で食べてもお楽しみいただけます!

cooking memo