



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

「お野菜まるごと」
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

電子レンジで
加熱時間を
短縮することで
みそマヨにも負けない
小松菜のほのかな苦みと
甘みが楽しめます！

小松菜を満喫してみよう！ 小松菜のみそマヨ和え



一人あたりのエネルギー 72kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料（2人分）

小松菜・・・・・・・・・・1/2束
にんじん・・・・・・・・・・1/3本
みそ・・・・・・・・・・小さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
かつお節・・・・・・・・・・3g
すりごま(白)・・・・・・・・・・小さじ1

A

■作り方

- ① 小松菜はよく洗って根元を切り落とし、茎と葉に分けるように長さ3cm程度に切る
- ② にんじんは皮を剥いて細切りにする
- ③ 耐熱容器に②、①の茎、葉の順に重ねて入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分程度加熱し、粗熱が取れたら水気を絞る
- ④ 大きめのボウルにAを混ぜ合わせる
- ⑤ ④に③を加え、味がなじむように全体をよく和える

cooking memo