

# おみそ汁? サラダ? ほうれん草

対象

どなたでも



エネルギー

**18**  
kcal

塩分

**0.6**  
g

野菜量

**35**  
g

## 材料【2人分】

サラダほうれん草 ..... 70g  
みそ ..... 大さじ 1/2  
水 ..... 100ml  
かつお節 ..... 小1パック

## 作り方

- 1) 耐熱容器に水、かつお節を入れて電子レンジで加熱する。(600W で約 1分)
- 2) 1にサラダほうれん草をちぎって入れ、更に電子レンジで加熱する。(600W で約 30 秒)
- 3) 2にみそをとき入れる。

## Cooking Point!



- ・サラダほうれん草は、あく抜き不要で火が完全に通ってなくてもおいしく食べられます。
- ・赤だしみそを少量使うのがおすすめです。
- ・お好みで粉チーズやこしょうをかけてもおいしいです。