

## チンゲン菜とじゃこの和え物



### 材料 (2人分)

チンゲン菜 1 株

### A

しらす干し 10g

かつお節 適量

しょうゆ 小さじ 1

酢 小さじ 1/2

### \*ポイント\*

チンゲン菜はアクやクセがないため、電子レンジ調理に向いています。加熱しすぎに注意して野菜の食感を楽しみましょう。

### 作り方

- 1 チンゲン菜は一枚ずつはがして4~5 cm長さに切る。
- 2 耐熱容器にチンゲン菜を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600w) で約2分加熱する。
- 3 Aを混ぜ合わせ、2を加えて和える。

### 1人分の栄養価

エネルギー15kcal / たんぱく質 2.1g / 脂質 0.2g / 食塩 0.7g