

パワーアップ朝ごはん！

鉄やカルシウムなどのミネラルたっぷり

ほうれん草のどろろ昆布和え

<材料 4人分>

ほうれん草	1束
どろろ昆布	5g
しょうゆ	小さじ2
しらす干し	大きじ1
炒りごま	小さじ2

<作り方>

- ① ほうれん草を茹でて、2cm幅に切り、水気を切る。
- ② ①をどろろ昆布としょうゆで和える。
- ③ ②にしらす干しと炒りごまを加え、混ぜ合わせる。



お弁当のおかずにも使えるよ

