

# しらたきの明太子和え

準備時間

分



材料

作り方

調理時間

しらたき 50g  
辛子明太子 15g  
あさつき 3g

1.しらたきは、水洗いして、湯がいてあく抜きし、水気を切って食べやすい長さに切る。  
2.辛子明太子は皮をとってほぐす。  
3.1に2をからめ、器に盛り、あさつきをのせる。

分

分量

1  
人分

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



23  
カロリー



3.4 たんぱく質  
グラム  
0.5 脂肪  
グラム  
2.2 炭水化物  
グラム  
0.8 塩分  
グラム

