

準備時間

分

調理時間

分

分量

1人分



食物繊維 2.8 g

材料

- 春菊 1束
- のり 1枚
- 醤油 大匙1
- だし汁 大匙 1 1/2
- わさび 適量

作り方

- 1.春菊は洗って、少量の塩を加えた湯で茹でて、1水気を絞っておく。
- 2.ボウルに醤油、だし汁、わさびを入れて混ぜておく。
- 3.2に1の春菊を加えてよく混ぜ、のりをちぎって入れもう一度混ぜる。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



- 2.4 たんぱく質 グラム
- 0.3 脂肪 グラム
- 4.0 炭水化物 グラム
- 0.9 塩分 グラム

