

# 春菊とかきのもとのごま和え

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 46 kcal    たんぱく質 2.6g  
脂 質 2.6g    炭水化物 4.2g    食 塩 0.8g

材料 (4人分)

春菊 200g  
かきのもと 60g  
ごま 大2  
砂糖 小1  
しょうゆ 小1

作り方

- ①春菊、かきのもとをゆで水気を切る。
- ②ごま、砂糖、しょうゆで和える。

