

青菜のゴマ和え

カルシウム 102mg

【材料】 4人分	【作り方】 78kcal
<p>人参 60g ほうれん草 80g しょうゆ 小さじ1 おから 70g 牛乳 1/4カップ マヨネーズ 大さじ2/3 練りゴマ 大さじ1/2 すりゴマ 大さじ1</p>	<p>にんじんは千切りし湯がく。からし菜は湯がいてからザルにあげておく。 おからはフライパンに入れて軽くから炒りし、牛乳を加えなじんでふつふつしてきたら火を止める。 1のからし菜を刻み、ボールに人参・ほうれん草・しょうゆを加えて和える。さらに2とAを加え和えて出来上がり。</p>

A {