

# 減塩 レシピ

No.79

(1人分)  
13kcal  
塩分  
0.5g

## 小松菜としめじの辛子和え



### 材料(4人分)

- 小松菜…………… 200g
- しめじ…………… 40g
- a [しょう油…… 小さじ2  
だし汁…… 小さじ3  
とき辛子…… 3~4g

### 作り方

- 1 小松菜はゆでて3cmほどに切り、水気をしっかり絞る。
- 2 aを合わせ1/3の量でだし洗いをする。
- 3 しめじは石づきを取り、小房に分け鍋で炒りつける。
- 4 小松菜、しめじをaの残りとき辛子で和える。