

ほうれん草とナッツの和え物

材料（3人分）

- ほうれん草 … 1束（300g）
- 無塩ミックスマツ … 45g
- A { • オイスターソース … 小さじ1.5
- 砂糖 … 小さじ1/2
- 醤油 … 小さじ1/2

ナッツは大きめに砕くことが
ポイントです♪



1人分

エネルギー
120kcal

塩分
0.5g

作り方

- ① ほうれん草はゆでてザルにあげ、さましておく。ナッツは砕いておく。
- ② ほうれん草を4等分に切り、束ごとにしっかりと水気を切る。
- ③ ボウルに②とナッツ・Aを混ぜ合わせて完成。