

春 (さくらの頃) 小松菜とささみののりポン



小松菜

小松菜はアクが少ない野菜です。ゆでてもカサが減らないので使いがてがいいです。しかもカルシウムや鉄分がたっぷりです。プレミアムさんや母乳ママさんには頼もしい野菜です。

1. 材料 (つくりやすい分量) 2. 下準備

小松菜 100g ... 色よくゆでて食べやすい長さに切る

ささみ 1本 ... レンジでチンしてほぐす
(この時 日本酒をまぶして)
(チンするとふっくらと出来ます)

のり 板の1/2枚 ... ちぎる (にぎってOK!)
(おにぎりに巻くあののり)のことです

ポン酢 大さじ1

3. つくり方

下準備の済んだ小松菜・ささみ・のりを一緒にしてポン酢で味をつける。ませませして **ハイ! 出来上がり** あっという間の一品です。

のりはおにぎりだけではもったいないよ。

天然の旨みたっぷりのりで味付けがうすくても大丈夫です。

買い置きもきくのでいろんなものに入れて召し上がれ