



はんだまの酢みそ和え



<材料2人分>

- はんだま・・・・・・・・・・1袋
(葉のみ140g)
- ツナ缶(油漬)・・・・・・1/4缶
- (A)
 - みそ・・・・・・・・・・大さじ1
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 - 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1



<1人分>
エネルギー/77 kcal 食塩相当量/1.3g

【作り方】

- ① はんだまの葉を、塩を入れた熱湯でさっと茹でて水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
- ② (A) を鍋に入れ、木杓子で混ぜながら弱火にかけ、ゆるくなってきたら火を止める(もしくは、電子レンジで加熱する)。冷めたら酢を混ぜ合わせる。
- ③ はんだまとツナ缶を ② で和える。



はんだまは、茎を取り除き、葉のみ使います♪





はんだまとチーズの納豆和え

<材料2人分>

- はんだま・・・1袋
(葉のみ 140 g)
- プロセスチーズ・・・30 g
- 納豆・・・1パック (40g)
- しょうゆ・・・小さじ1と1/2



<1人分>
エネルギー/107 kcal 食塩相当量/1.1 g

【作り方】

- ① はんだまの葉を塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② プロセスチーズを角切りにする。
- ③ 納豆としょうゆを混ぜ合わせ、はんだまとチーズを加えて和える。

