



# 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 140g)
- プロセスチーズ・・・30g
- 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。

