

ほうれん草としめじのじゃこチーズ和え



【作り方】

1. ほうれん草は水洗いし、全体をラップで包む。電子レンジ(600w)で2分加熱する。ラップを取り水にさらし、1口大に切る。
2. しめじは石づきを取り、ほぐした後、耐熱皿にのせラップをかける。電子レンジ(600w)で2分加熱する。
3. Aをフライパンに入れ中火にかける。にんにくの香りがすればじゃこを入れ、カリカリになるまで炒める。
4. 1と2を混ぜ合わせ器に盛り、しょうゆと粉チーズをかけ、最後にじゃこを振りかける。

【材料 (2人分)】

●ほうれん草	1束
●しめじ	1/4株
●じゃこ	20g
A	
ごま油	大さじ1/4
にんにく (チューブ)	小さじ1
●しょうゆ	大さじ1/4
●粉チーズ	大さじ1

【1人分 エネルギー79kcal 食塩相当量1.1g】