



和風シーチキンの 簡単和え物

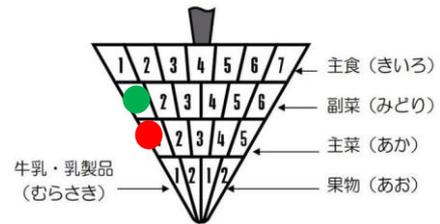
エネルギー・・・80kcal

たんぱく質・・・7.2g

食塩相当量・・・0.4g

DHA・・・20mg

EPA・・・4mg



分量 1人分

材料
 ・和風シーチキンマイルド (60g)・・・1/2缶
 ・豆苗・・・1/2袋

作り方
 ①豆苗は食べやすい長さに切って耐熱容器に入れてラップをし、電子レン(600W)で1分加熱します。
 ②①に和風シーチキンマイルドを油ごと加えてよくあえ、器に盛ります。

備考
 ※豆苗のほか、小松菜などお好みの野菜を使っても、おいしく召し上がれます。