

ほうれん草の3色和え

材料 (1人分)

ほうれん草	50g
玉子	6g
かにかま	5g
マヨネーズ	3g
しょうゆ	1.5g
白いりごま	1g



作り方

- ①ほうれん草はゆでて、2～3cmに切る。玉子は薄焼き玉子にし、千切りにする。
- ②ボウルにマヨネーズとしょうゆを入れて混ぜ、①のほうれん草、玉子、かにかま、白いりごまを入れて混ぜる。