

フレイル予防レシピ



5分で簡単！
レンチン術

しらすと小松菜の
白和え

材料(2～3人分)

- ・木綿豆腐1/2丁 ・小松菜(またはほうれん草)1株
- ・しらす40g ・ごま油 小さじ1 ・めんつゆ 小さじ1

作り方の手順

- ① 小松菜を1cm幅に切り、ラップをして500Wで2分加熱する。
- ② ボールに①と全ての材料を入れ、スプーンで混ぜる。

10食品群チェック
4 /10 種類

