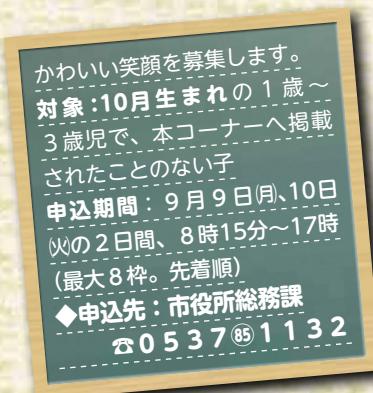


かわいい おまえさきのたから

8月
生まれの
元気な子



材料(4人分) = 6.5 kcal

チンゲン菜 300g
しらす干し 20g
だし汁 大さじ2
薄口しょうゆ 小さじ1

★チンゲン菜は、栄養豊富で
美肌作用、かぜの予防効果が
期待できる野菜です。

1 チンゲン菜は熱湯でゆでて冷水に
とり、水気をしぶって食べやすい
大きさに切る。

2 1 しらす、だし、しょうゆを混
ぜ合わせる。

