

のりサラダ

【材料:4 人分】

もやし……………130g
ほうれん草……………80g
人参……………30g
えのきだけ……………30g
きざみのり……………2g
A { ごま……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
油……………小さじ1



野菜がたくさん食べられ、のりの風味がとてもよい和え物です。子ども達からのリクエストが多い料理です。

【作り方】

- ① 人参はせん切り、えのきだけは3cmに切る。
- ② 人参・もやし・えのきだけを茹でて冷ます。
- ③ ほうれん草は茹でて水にさらし、水気をしぼり 2 cm位に切る。
- ④ A の調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ⑤ 食材と④を混ぜる。

【1 人分の栄養価】

エネルギー34Kcal たんぱく質 1.8g 脂質 1.4g 食塩相当量 0.3g