

『もやしと油揚げのサラダ』

【材料 3人分】

- ・もやし 200g
 - ・きゅうり 2/3本(65g)
 - ・ラディッシュ(はつか大根) 1こ(15g)
 - ・油揚げ 1枚(20g)
-
- ・サラダ油(又はオリーブ油) 5g
 - ・食酢 5g
 - ・塩 0.3g
 - ・黒こしょう(粗挽) 少々
 - ・ごま油(かおり付け) 少々

A

【作り方】

- 1 胡瓜は千切り、ラディッシュは輪切りにします。
- 2 油揚げは熱湯で油抜きしたものを、縦半分にして横1cm幅にカットします。
- 3 もやしをゆで、ざるにあげそのまま冷まします。(水にさらさない)
- 4 Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作り野菜と油揚げに和えて出来上がり。



赤玉ねぎでもok!



□■栄養成分(1人分) ■□ ※レシピ内容3人分

エネルギー:57kcal たんぱく質:2.8g 脂質:4.1g 炭水化物:2.9g 食塩相当量:0.1g Ca:37mg 鉄:1.6mg 食物繊維:1.3g

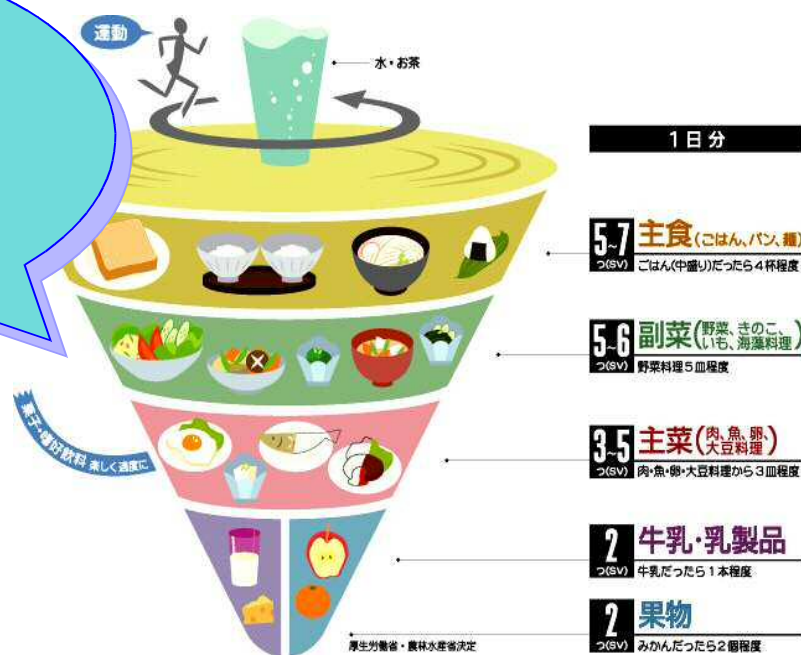


『もやしと油揚げのサラダ』
(1人分)
副菜 1つ(SV)
主菜 0.3(SV)

安価なもやしは主婦の見方さ。
1人前 約40円



食事バランスガイド



毎月19日は家族団らんの日
毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日