

豆苗と切干大根のごま和え

エネルギー	60 kcal	たんぱく質	3.5 g	脂質	2.4 g
カルシウム	80 mg	食物繊維	2.8 g	食塩相当量	0.5 g



<材料4人分>

豆苗	2袋(170g)	
にんじん	1/3本(40g)	
切干大根	15g	
A	白すりごま	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	かつお節	少々

ポイント

調味料を控えた分、すりごまやかつお節で味を補っています。

<作り方>

- ① 切干大根は水で10分ほど戻し、3cmの長さに切る。にんじんは4cm長さの千切りにし、豆苗は根をとって1/3の長さに切り、それぞれさっと茹で、水気をしっかりきる。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①の材料をすべて加えて和える。