



もやしの酢味噌和え

(材料: 子ども1人分量)

もやし 30g
にんじん 10g
きゅうり 7g

油 2g
三温糖 0.5g
酢 1.0g
米みそ 1.0g
いりごま 0.3g

(作り方)

- ①もやしを食べやすい長さに切り、茹でる。
- ②にんじんをせん切りにし、茹でる。
- ③きゅうりをせん切りにし、塩もみする。
- ④調味料を混ぜ合わせ、火にかけ冷ます。
- ⑤①②③の水気をよく切り混ぜ合わせ、④で調味する。

茹でた野菜から水分がたくさんです。水気をよく切ってから調味料と和えると美味しく仕上がります☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
34kcal	0.9g	2.3g	2.7g	13mg	0.1g