

もやしサラダ



【材料】 大人2人・子ども2人

	もやし	1袋
	きゅうり	1本
A	酢	小さじ2杯
	しょうゆ	小さじ2杯
	砂糖	大さじ1杯
	ごま油	小さじ1/2杯
	すりごま	大さじ1杯

【作り方】

- ①もやしはさっと茹でて食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは千切りにする。
- ④Aの調味料をよく混ぜる。
- ⑤茹でたもやし、きゅうりを④の調味液で和える。
- ⑥最後にすりごまを混ぜ合わせたら完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	33kcal	脂質	1.4g
タンパク質	1.4g	塩分	0.3g