

春雨サラダ



【材料】 大人2人・子ども2人

春雨	25g	A	しょうゆ	小さじ2杯	
人参	1/3本			砂糖	大さじ1杯
きゅうり	1本			酢	小さじ2杯
ハム	20g			ごま油	小さじ1/2杯
卵	1個				
油	適宜				

【作り方】

- ①春雨を茹でて5cmくらいの長さに切る。
- ②人参を千切りにして茹でる。
- ③きゅうりは千切り、ハムは細切りにする。
- ④卵は溶いて鍋に油をしき炒り卵を作る。
- ⑤Aの材料を混ぜて、合わせ調味料を作る。
- ⑥茹でた春雨と人参、きゅうり、ハム、炒り卵を合わせて⑤の調味料で和える。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	63kcal	脂質	2.1g
タンパク質	2.5g	塩分	0.4g