

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆野菜のごま酢あえ◆◇

1人分エネルギー：83kcal

塩分：0.4g

<材料：4人分>

- もやし・・・・・・・・1/2袋
- きゅうり・・・・・・・・1/2本
- 人参・・・・・・・・1/4本
- コーン・・・・・・・・大さじ2
- ロースハム・・・・・・・・2枚
- ◆いりごま・・・・・・・・大さじ2
- ◆酢・・・・・・・・大さじ1
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ2
- ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- ◆ごま油・・・・・・・・小さじ1



<作り方>

- ① 人参、きゅうりは短いせん切りにしておく。
もやしは長ければ半分の長さに切る。
- ② ロースハムも短いせん切りにする。
- ③ 人参、もやしをさつとゆで、水気をきっておく。
- ④ ◆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 材料をすべて混ぜ合わせ、④で和える。

