



もやしの和え物



材料（4人分）

もやし・・・・・・・・・・150g（3/4袋）
こまつな・・・・・・・・・・100g（1/2束）
塩（こまつな塩ゆで用）・少々
ハム・・・・・・・・・・1枚20gのもの2枚程度

調味料

ごま油・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・大さじ1
白いりごま・・・・小さじ1/2



下ごしらえ

- ・ もやしをゆでる。
- ・ こまつなは塩ゆでし、3cm幅程度に切る。
- ・ ハムは千切りにする。

作り方

- ① 調味料を混ぜ合わせておく。
- ② ①にもやし、こまつな、ハムを加え和える。
- ③ 最後に白いりごまを加え混ぜる。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
40kcal	3.5g	1.9g	56mg	1.0mg	1.2g	0.3g

栄養士のコメント



もやしは、豆類が発芽した野菜なので、ビタミンやミネラルが豊富です。
シャキシャキとした食感も楽しめる一品です。