

かみかみ和え



苦手な子供が多い和えものだけど、
さきいかの味がかわり、みんな大好き♡
野菜もたっぷり食べられて
うれしいメニュー。

材 料 2人分

さきいか … 10g

だいこん … 50g

きゅうり … 40g

ハム … 15g

にんじん … 15g

ごま … 大さじ1/2弱

A { ごま油 … 小さじ1/2
しょうゆ … 小さじ1
酢 … 大さじ1/2
砂糖 … 大さじ1/2弱

作 り 方

①さきいかは、適当な長さに切る。だいこん、きゅうりは千切りにし、軽く塩もみをする。

②ハム、にんじんも千切りにし、にんじんはさっとゆでておく。

③①と②をAで和え、ごまを混ぜる。

一 人 分 栄 養 価

● エネルギー	72kcal
● たんぱく質	4.9g
● 脂 質	3.2g
● 食塩相当量	0.9g