

華風サラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

	春雨	6
	いか	12
	焼き豚	8
	にんじん	5
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	もやし	10
A	砂糖	2.4
	しょうゆ	6.4
	酢	1.3
	ごま油	1

作り方

春雨は、熱湯につけてもどし、さっと洗い、食べやすい大きさに切る。
 いかは短冊切りにしてゆでる。焼き豚は短冊切りにする。
 にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにしてゆで、もやしもゆでる。
 きゅうりは小口切りにする。
 Aの調味料を合わせて、～を和える。

一口メモ

夏向きのさっぱりした中華風のあえものです。春雨の代わりにビーフンを使ってもよいでしょう。
 酢を効かせ、からしなどを添えると大人向きの料理になります。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
78	4.4	1.9	21	0.4	85	0.06	0.06	12	1.1