

副菜

【ほうれん草と白きくらげサラダ】

使用野菜量 <1人分> 60g

<材料> 4人分

・ほうれん草 150g(1/2束)
 ・白きくらげ 2g
 ・きゅうり 80g(1本)
 ・もやし 50g(半袋)
 ・卵 60g(1個)
 ・塩 小さじ1/5
 ・こしょう 少々
 ・サラダ油 大さじ1

炒り卵

・ごま油 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ1
 ・塩 小さじ1/3
 ・米酢 大さじ1
 ・白いりごま 小さじ1

ドレッシング



<作り方>

- 1 ほうれん草はゆでて3cmぐらいに切る。
- 2 白きくらげを水で戻し水分をきってちぎっておく。もやしは洗い、ゆでて水分をきっておく。
- 3 きゅうりをせん切りにする。
- 4 卵に塩、こしょうを入れ、フライパンにサラダ油を入れ炒り卵を作る。
- 5 }内の調味料とごまを合わせてドレッシングを作る。
- 6 野菜と炒り卵を混ぜ合わせ、ドレッシングをかける。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
56kcal	2.1g	4.3g	1.9g	0.5g	

コメント

できあがり写真

- ・ほうれん草の緑、木くらげの白、卵の黄色で彩りがよいサラダです。



作成者の所属

東久留米市