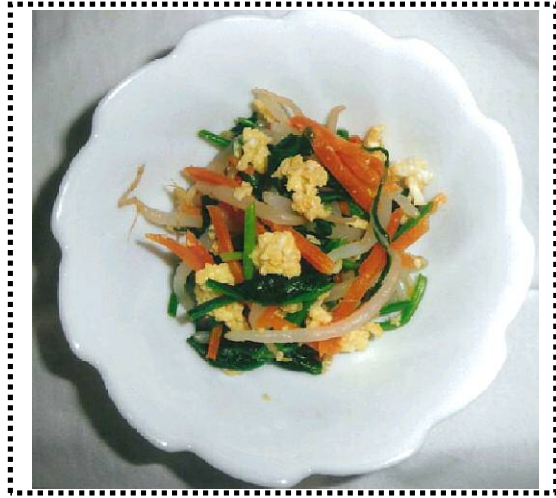


献立名： 山吹あえ

☆副菜

材料（4人分）

にんじん	2/3本
ほうれん草	1/2束
もやし	1/2袋
鶏卵	1個
上白糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2弱
食塩	少々



作り方

- ①鶏卵は入り卵にして、冷ましておく。
- ②人参はせん切りにしてゆでる。もやしは洗ってさっとゆでる。ほうれん草は洗った後、沸騰した湯で塩を入れてゆで、冷水でさっとひやし、水気をしぼって一口大に切る。
- ③②の材料を、水気を切って合わせ、食べる直前に調味料で味付けをする。
- ④最後に①の入り卵をさっと混ぜてできあがり。

《一人あたり栄養価》

エネルギー	41cal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.7g
カルシウム	31mg
鉄	1.0mg
塩分	1g

一口メモ

いろどりがきれいで、野菜も食べやすい和え物です。わかめやごまなどを入れてもおいしいです。