

副菜

豆苗のしらす和え

○ 材料(2人分)

豆苗	2/3 袋
にんじん	20g
しらす	16g
白ごま	小さじ1
ごま油	小さじ2
Aしょうがチューブ	少々
砂糖	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1、1/3



○ 作り方

- ① 豆苗は豆を切り落とし、2~3等分に切ってさっと洗う。
にんじんは千切りにする。
- ② ボウルに①としらす、白ごまを入れて混ぜる。
- ③ ごま油をフライパンで加熱する。
- ④ ボウルに③、Aを入れて混ぜ合わせる。

エネルギー

86kcal

たんぱく質

3.9g

食塩相当量

1.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん