

副菜

春雨の中華風サラダ

○ 材料(2人分)

春雨	20g
きゅうり	20g
にんじん	20g
ツナ水煮缶	20g
A 酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1



○ 作り方

- ① 春雨を熱湯で柔らかくなるまで茹で、冷水に取り、水気を切って3~4cmの長さに切る。
- ② にんじん、きゅうりも3~4cmの千切りにし、にんじんは熱湯でさっと茹でる。ツナ缶は水気をきっておく。
- ③ 鍋にAを入れ、砂糖が溶けるまで温める。
- ④ ボウルに①と②、③、ごま油を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 味がなじんだら器に盛り付ける。

エネルギー

79kcal

たんぱく質

1.8g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん