



## のい酢和え

<材料・・・おとな4人分>

ほうれん草・・・・・・・・・・200g  
もやし・・・・・・・・・・150g  
刻み海苔・・・・・・・・・・2g  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2  
酢・・・・・・・・・・小さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草は2cmくらいに切り、もやしは短めにする。
- ② ①の野菜を茹で、水で冷やし、水気をきる。
- ③ 茹でた野菜としょうゆ、酢を和えてから、海苔をほぐしながら加え、さらに和える。

### —おとな1人分の栄養価—

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 17 kcal |
| たんぱく質 | 2.0 g   |
| 脂質    | 0.2 g   |
| 塩分    | 0.5 g   |

刻み海苔がなければ、大きい海苔をちぎってもOK! ちぎるお手伝いは、小さいお子さんでも楽しくできますね!

