



食育指導員おすすめ!

地産 やさいレシピ

金時にんじんの 彩い春雨サラダ



所要時間

25分

材料	2人分(g)	目安量
金時にんじん	50g	1/3本
きゅうり	50g	1/2本
三つ葉	20g	1/2束
カットわかめ	2g	
春雨	20g	
鶏ささみ	20g	1/2本
卵	25g	1/2個
油	2g	小さじ1/2
@ しょうゆ, 砂糖, 酢, すりごま		各小さじ2
@ ごま油	2g	小さじ1/2
@ 練り辛子	6g	小さじ1

作り方

- ① 金時にんじん・きゅうりは千切りにする。三つ葉は湯通しし、3cmの長さに切る。
- ② カットわかめは水で戻し、しっかりと水気を絞る。
春雨は10cm位に切り、熱湯に5分間位つけて戻し、しっかりと水気を絞る。
- ③ 鶏ささみは塩(分量外)少々を入れて茹で、食べやすい大きさに裂いておく。
- ④ 卵はときほぐして油をしいたフライパンで焼き、錦糸卵にする。
- ⑤ @の調味料を合わせる。
- ⑥ ①~④をボウルに入れ、@を加えて混ぜ合わせる。

【栄養成分など】 (1人分)

・エネルギー	144 kcal
・たんぱく質	5.9 g
・脂質	5.4 g
・炭水化物	18.2 g
・食塩相当量	1.2 g
・野菜量	60 g

具沢山で、様々な食感が美味しいサラダです♪
からしがアクセントになります。

