

しらすと野菜の春雨十ムル



材料（1人分）

・しらす干し	大さじ2（8g）
・春雨（乾燥）	15g
・太もやし	10本程度（10g）
・赤パプリカ	1/3個（40g）
・ほうれん草	1/2株（20g）
・ごま油	小さじ1（4g）
・濃口しょうゆ	小さじ1/3（2g）
・顆粒中華だし	小さじ1（2.5g）

作り方

- ① ほうれん草を3cm、春雨を5cm、赤パプリカを千切りにする。
- ② 湯を沸かして塩(分量外)を加え、春雨、もやし、ほうれん草、赤パプリカをゆで、冷水で冷ました後、水気をきる。
- ③ 濃口しょうゆと顆粒中華だしを合わせておく。
- ④ ボウルに②、③、しらす干し、ごま油を加えて混ぜ合わせる。

ひとことメモ

- * 野菜は旬の野菜に変えて、四季を楽しみましょう。
- * ごまをプラスして、和風だしで食べるのもオススメです！
- * 野菜を洗ったり、混ぜたり…お子様と一緒に作ってください。

栄養価（1人分）

エネルギー：122kcal
食物繊維：2.0g
食塩相当量：1.9g

