

華風和え



【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー： 41 kcal
たんぱく質： 3.2 g
脂 質： 2.1 g
炭 水 化 物： 3.4 g
食塩相当量： 0.4 g

【栄養価（こども 1 人分）】

エネルギー： 27 kcal
たんぱく質： 2.0 g
脂 質： 1.5 g
炭 水 化 物： 1.9 g
食塩相当量： 0.2 g

【材料（大人 2 人・こども 2 人分）】

ほうれん草	110 g
もやし	30 g
にんじん	20 g
ハム	1 枚(10 g)
卵	1/2 個
すりごま	小さじ 1 (2 g)
A	三温糖 小さじ 2/3 (2 g)
	酢 小さじ 1/2 弱 (2 g)
	しょうゆ 小さじ 1 (6 g)
	ごま油 小さじ 1/4 (1 g)

【下準備】

○ほうれん草・・・2cm 幅に切る
○もやし・・・・・・短く切る
○にんじん・・・・・・せん切り
○ハム・・・・・・せん切り
○卵・・・・・・炒り卵にする
○A を合わせておく

【作り方】

- ① ほうれん草、もやし、にんじん、ハムを茹でる。
- ② ①、炒り卵、すりごま、A を合わせ、よく混ぜる。

調味料はお好みで量を調節してください。