



福田保育園

塩

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

他のレシピは
こちらから



【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。