



# 小松菜の春雨サラダ



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：109kcal  
たんぱく質：3.5g  
脂 質：5.6g  
炭水化物：11.7g  
食塩相当量：0.5g

## 【材料（5人分）】

小松菜	1袋(200g)
乾燥春雨	40g
ツナ缶（油漬）	1缶(70g)
コーン缶	50g
A	
砂糖	大さじ1(9g)
酢	大さじ1(15g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
ごま油	大さじ1(12g)

## 【下準備】

- 小松菜・・・下茹でし、しっかりしぼる  
2cm幅に切る
- 乾燥春雨・・・既定の時間茹でる、2cm幅に切る
- コーン缶・・・水気を切る
- Aを合わせておく

## 【作り方】

- ① 容器に材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。

小松菜には、カルシウムと鉄が多く含まれます。

春雨サラダにはよくハムが使われますが、塩分が多く含まれるため、ツナ缶もおすすめです。