

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。