

カロリー
1人分
220Kcal

調理時間
15分

材料
2人分



豆苗と春雨のさっぱりサラダ

材料

豆苗	1袋
春雨(ショートタイプ)	30g
カニカマ	6本
白ごま	少々
A ぽん酢	80cc
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

- ① 春雨を鍋で茹で、茹であがったらザルにあげ、水洗いをして水気を切っておく。
- ② 豆苗を半分に切り、カニカマはほぐしておく。
- ③ ボウルに①と②を入れ、Aのタレで混ぜあわせる。
- ④ お皿に盛ってから白ごまをかけて完成。



豆知識

豆苗はさまざまな栄養素をバランスよく含んでおり、50gで大人の女性が1食で摂るべきビタミンKを十分に摂ることができるほか、ビタミンA、葉酸、ビタミンCの7割以上を摂取することができます。

Point

長い春雨をご使用の場合は、食べやすい大きさに切って使用してください。