

彩々野菜のアーモンド和え

砥部町



・材料・ (1人分)

もやし	50g
にんじん	15g
ほうれん草	15g
コーン(冷凍)	10g
アーモンド	8粒
しょうゆ	小さじ1/2(3g)

・作り方・

- 1 にんじんは細切りにし、熱湯で茹でてザルに上げる。もやしも熱湯で茹でて水気を絞る。ほうれん草も熱湯で茹でて水気を絞り3cm長さに切る。コーンは熱湯でサッと湯通しする。
- 2 アーモンドは包丁で粗みじんに切る。
- 3 1と2、しょうゆを混ぜ合わせる。

野菜使用量 **80g**

食塩相当量 **0.5g**

減塩ポイント

薄味でもアーモンドの香りと歯ごたえでおいしくいただけます。

栄養成分表示
(1人分)

熱量
81kcal

たんぱく質
3.6g

脂質
5g

炭水化物
7.2g

食塩相当量
0.5g