和風はるさめサラダ

＜栄養量＞一人分として
　エネルギー：67kcal
　たんぱく質：1.8g
　カリウム：64mg
　リン：43mg
　塩分：0.4

＜材料＞
　はるさめ（乾）･･･１０g
　にんじん･･･５g
　ハム･･･１０g
　きゅうり･･･１０g
　酢･･･５g（小さじ１）
　だし割り醤油･･･３g（小さじ 1/2）
　ごま油･･･０．８g（ﾐﾆｽﾌﾟｰﾝ 1）

＜作り方＞
　１、はるさめは表示どおり戻して食べよい大きさに切る
　２、きゅうり、にんじんは細切りにして水にさらす
　３、ハムは細切りにする
　４、酢・だし割り醤油・ごま油を合わせてドレッシングを作る
　５、野菜・ハムを４と合わせてよく和える

●春雨はカリウム・リンが少ない食材です。水気をしっかり切って使いましょう

偕行会愛知　管理栄養士