うどの酢みそ和え

＜栄養量＞
エネルギー　２６ｋｃａｌ
たんぱく質　１.５ｇ
カリウム　１２１ｍｇ
リン　２９ｍｇ
食塩相当量　０.４ｇ

＜材料＞
グリーンアスパラ･･･３０ｇ
うど･･･１０ｇ
カットわかめ･･･１ｇ
白みそ･･･４ｇ
酢･･･３ｇ
砂糖･･･１.５ｇ（小１/２）

＜作り方＞
１　グリーンアスパラははかまを取って、斜め切りにしゆでこぼし、水さらし。
２　うどは皮を厚めにむいて短冊切りにし、切った端から酢水にさらす。
３　カットわかめは水でもどしておく。
４　１，２，３の水気を切って器にも盛り付ける。
５　酢みその調味料を合わせ、軽くレンジにかけ（10 秒程）４にかけていただく。

偕行会愛知　管理栄養士