春雨サラダ

＜材料＞

きゅうり	５ｇ
はるさめ	１０ｇ
きくらげ	１ｇ
酢	2.5ｇ
砂糖	1.5ｇ
塩	0.4ｇ

＜栄養量＞

エネルギー	44Ｋｃａｌ
蛋白質	0.2ｇ
カリウム	23ｍｇ
リン	6ｍｇ
食塩相当量	0.4ｇ

＜作り方＞

１．春雨はゆでで水気を切っておく
２．きくらげは水に戻す。きゅうりは千切りにし水さらしにする
３．１を調味料で和え、盛り付ける

偕行会　管理栄養士