●もやしと水菜のサラダ

＜栄養量＞

エネルギー　４７kcal
たんぱく質　０．６g
カリウム　４６mg
リン　１１mg
食塩相当量　０g

＜材料　１人分＞

もやし･･･３０g
水菜･･･５g
酢･･･５g（小１）
レモン汁･･･１g
砂糖･･･１g
オリーブ油･･･４g（小１）

＜作り方＞

１　もやしは茹でこぼし、水にさらす。水菜は食べやすい大きさに切って、水にさらす。
２　調味料を全て合わせておく。
３　水気を絞った野菜と調味料を混ぜ合わせる

●塩分０gですが、レモンの風味でさっぱりといただける一品です。
●野菜から水気が出るので、和える前にしっかりと絞り、食べる直前に和えるようにしましょう。

偕行会愛知　管理栄養士