●　もやしの胡麻味噌和え

＜栄養量＞
エネルギー　４１Kcal
たんぱく質　１．７ｇ
カリウム　７７ｍｇ
リン　２７ｍｇ
食塩相当量　０.６ｇ

＜材料＞
もやし･･･５０ｇ
きゅうり…１０ｇ

味噌…６ｇ（小１）
みりん…６g（小１）
砂糖…１g
すり胡麻…0.5ｇ

＜作り方＞
１　きゅうりは千切り。水にさらして水気をよくふき取る。もやしは茹でこぼして水にさらす。しっかり水気を絞る。
２　調味料は混ぜ合わせておく。
３　１を２で和える。

●もやしときゅうりの水気をしっかり絞らないと水気っぽくなります。
●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