

のいあえ

【材料】小学生4人分

- もやし 140 g (約1/2袋)
- えのきたけ 60 g (約1/2袋)
- ほうれんそう 70 g (約1/4束)
- きざみのり 適量
- 和風ドレッシング 適量

【作り方】

- ① もやしは茹でてざるにあけ、冷ます。
 - ② えのきたけは石づきを切り落として半分に切り、茹でてざるにあけ、冷ます。
 - ③ ほうれんそうは茹でて冷水で冷やし、根を切り落として食べやすい大きさに切る。
 - ④ ①～③を和える。時間があれば冷蔵庫で冷やしておく。
 - ⑤ ドレッシングをかけて、きざみのりをちらす。
- ※ 時間を短縮するときは大きな鍋を使い、もやし、切ったほうれんそう、切ったえのきたけを同時に茹でて可。

【完成品】



【栄養価】小学生1人分

- エネルギー 33 kcal
- たんぱく質 2.3 g