

# のりあえ

【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も可。

【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