

# こんな一品いかが！？

## ♪もやしと人参のフレンチサラダ



### 材料（1人分）

もやし	50g
人参	10g
パセリ	0.03g
すりごま	1g
サラダ油	2g
A { 塩	0.5g
酢	3cc
こしょう	0.02g

### 作り方

- ① もやし、人参をゆがく
- ② Aの調味料を合わせる
- ③ ②にゆがいたもやし、人参を混ぜ合わせる
- ④ 最後にパセリをふりかけて出来上がり



### 栄養成分（1人分）

エネルギー	37kcal	炭水化物	2.6g	たんぱく質	1.3g
		脂質	2.5g	塩分相当量	0.5g

### ☆ワンポイントアドバイス☆

パセリやすりごまをふるるので、調味料は少力で大丈夫です！！

