



こんな一品いかが！？

★はるさめの錦和え



材料（1人分）

卵	10g
油	0.1g
春雨	5g
人参	5g
きゅうり	30g
きくらげ	1g
上白糖	2g
酢	4cc
塩	0.4g
薄口醤油	1cc

A {

作り方

- ① 卵は薄く焼いた後、細く切る
- ② 春雨はゆがいて食べやすい長さに切る
- ③ 人参、きゅうりは干切りにし、さっとゆがく
- ④ きくらげは10分ほど水につけてもどして細く切る
- ⑤ Aの調味料で合わせ酢を作り①～④と合わせて出来上がり



栄養成分（1人分）

エネルギー	51kcal	炭水化物	7.9g	たんぱく質	1.7g
		脂質	1.1g	塩分相当量	0.6g

★ワンポイントアドバイス★

春雨を糸寒天3gに変えると、カロリーダウン&食物繊維がとれます！！
⇒エネルギー34kcal、炭水化物4.3gへダウンできます