



ワンポイントアドバイス

- 市販の中華ドレッシングを使ってもOK!
- 大根や切り干し大根に材料を変えたり、加えたりしてもおいしい。
- 入れ歯の方は、ごまをすりごまにする と食べやすいですよ。

## ぴいからもやしサラダ

### 材料(2人分)

もやし・・・・・・・・・・80g  
 人参・・・・・・・・・・20g  
 きゅうり・・・・・・・・・・40g  
 ハム・・・・・・・・・・1枚  
 白ごま・・・・・・・・・・小さじ1弱

### 調味料 A

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
 酢・・・・・・・・・・大さじ2/3  
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1弱  
 さとう・・・・・・・・・・小さじ1弱  
 豆板醤・・・・・・・・・・少々  
 塩・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① もやしはひげをとる。人参は線切りにして、さっと茹でて冷水にとり水気をきる。
- ② ハムは線切りにする。きゅうりは斜め線切りにし、塩少々をかけしんなりさせて水で流し塩気、水気をとる。
- ③ 調味料 A を混ぜ合わせ①、②を和える。
- ④ 器に盛り、いりごまをかける。

エネルギー	69kcal	カルシウム	27mg
たんぱく質	3.7g	塩分	10g
脂質	2.2g	鉄	0.3g