



# 春雨サラダ

## 栄養士コメント

春雨の原料は緑豆のデンプンであるため、エネルギー源となる炭水化物を多く含んでおり、疲労回復などに効果的です。ハムは塩分が高いため使いすぎには要注意です。

## 作り方

春雨は熱湯に4～5分つけて戻しておく。  
きゅうり、ハムは細切りにする。  
調味量は合わせておく。  
春雨、きゅうり、ハム、調味量を合わせる。



### 成分値 (1人分)

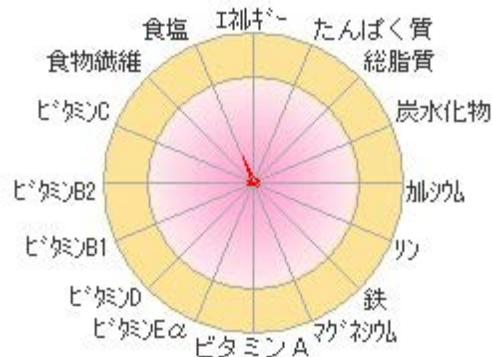
摂取値 単位

1. エネルギー	91 kcal
2. たんぱく質	1.9 g
3. 総脂質	2.4 g
4. 炭水化物	15.1 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	48 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	5 mg
9. ビタミンA	3 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	0.3 g
16. 食塩	0.4 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 春雨-----	15	g
2. きゅうり-----	10	g
3. ハム(ロース)-----	1/2	枚
<調味量>		
4. 酢・穀物酢-----	1	小サジ
5. 上白糖-----	1/2	小サジ
6. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ
7. ごま油-----	1/4	小サジ



(黄色が範囲内です)