



豆苗ともやしの中華サラダ

栄養士コメント

豆苗はえんどう豆の若菜です。抗酸化力の強いβ-カロテンが多く、がん予防の働きがあると考えられています。もやしはビタミンCを多く含みます。今回は、ごま油と海苔の風味で減塩の工夫をしています。だし醤油を食べる前に入れてることで、野菜の水気で薄まらず、少ない量で味付けできます。



作り方

- ①鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら豆苗ともやしを入れ、サッと茹でる。茹でたら、ザルにあげ、軽く冷水にさらし、その後水気を切る。
- ②①をボールに入れ、ごま油、酢、みりんを入れ、良く混ぜ合わせる。食べる直前に、だし醤油とちぎった海苔を混ぜて、器に盛り付ける。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	46	kcal
2. たんぱく質	2.6	g
3. 総脂質	2.7	g
4. 炭水化物	3.7	g
5. カルシウム	18	mg
6. リン	41	mg
7. 鉄	0.6	mg
8. マグネシウム	17	mg
9. ビタミンA	103	μg
10. ビタミンEα	1.0	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.09	mg
13. ビタミンB2	0.10	mg
14. ビタミンC	21	mg
15. 食物繊維	1.9	g
16. 食塩	0.2	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. トウモロコシ	20	g
<i>1/6パック。長さは5cm程に切っておく。</i>		
2. 大豆もやし	30	g
<i>約1/6袋</i>		
3. ごま油	1/2	小サジ
4. 焼きのり	1/2	枚
<i>食べやすい大きさにちぎっておく。</i>		
5. 酢・穀物酢	1/2	小サジ
6. だししょうゆ	1/2	小サジ
7. みりん	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)