

小松菜サラダ

材料 4人分

小松菜・・・・・・・・100g

ロースハム・・・・・・・・30g

はるさめ・・・・・・・・20g

ひじき・・・・・・・・1g

A { しょうゆ・・・・・・・・小1

きび砂糖・・・・・・・・小 1/5

水・・・・・・・・少々

B { しょうゆ・・・・・・・・大 1/2

酢・・・・・・・・大 1/2 弱

きび砂糖・・・・・・・・小 2/3

ごま油・・・・・・・・小 1/4

粉からし・・・・・・・・少々



作り方

- ① ひじきを戻し、Aの調味料で煮て、冷ましておく。
- ② はるさめ、小松菜は茹でて冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ Bの調味料を合わせてドレッシングを作り、他の材料とあえる。

栄養価 (1人分)

エネルギー：47 kcal 塩分：0.8g

カルシウム：51 mg 食物繊維：0.7g