



春雨サラダ(普通食)

材 料 1人分

緑豆春雨	3g
胡瓜	10g
みかん缶	10g
マヨネーズ	3g

栄養成分 1人分

エネルギー	64kcal
たんぱく質	0.4g

作り方

- ① 緑豆春雨を表示どおり茹でる。冷水にとり、ザルで水を切る。
- ② ①は食べやすい長さに切り、胡瓜はいちょう切りにし、軽く塩もみをして、水気を絞っておく。
- ③ みかん缶は、缶詰の汁を切っておく。
- ④ ボールに②、③、マヨネーズを入れ、和える。

作ってみてね

