

# のり酢和え

## 子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	20kcal
タンパク質	1.5g
脂質	0.1g
塩分	0.6g

今月は、試食会でも好評だった「のり酢和え」を紹介します。  
のりの風味で野菜も食べやすくなります。



## ◆材料 5人分

もやし	100g
きゅうり	1本
人参	3cm
かまぼこ	30g
刻みのり	3g
しょう油	小さじ2
酢	小さじ1
塩	少々
砂糖	小さじ1

★

※子どもの分量です。



## ◆作り方

- ① もやしは長いようなら食べやすい長さに切る。きゅうりは半月切り、人参は千切り、かまぼこは短冊切りにする。
- ② もやしは電子レンジ600Wで1～1分半加熱し、水気を切っておく。人参は固さが気になるようなら電子レンジ600Wで20秒ほど加熱する。
- ③ 材料と★の調味料を和えたら出来上がり♪♪

