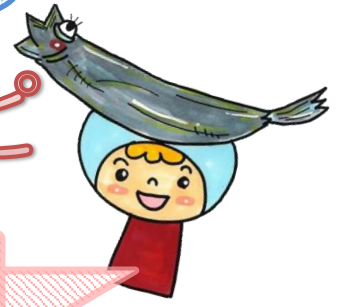


さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



カリカリじゃこ和え



トッピングするだけで手軽にカルシウム摂取

【材料 1人分】

| | |
|----------------|-----|
| ・キャベツ | 20g |
| ・もやし | 20g |
| ・にんじん | 5g |
| ・きゅうり | 8g |
| ・ほうれん草 | 15g |
| ・ドレッシング 大さじ1/2 | |
| ・揚げちりめん | 3g |

※ドレッシングは和風味のものがおすすめです。

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、にんじんときゅうりは千切り、ほうれん草は3cmくらいの長さに切る。
- ② キャベツ・もやし・にんじん・ほうれん草はさっとゆで、水気を絞る。
- ③ 野菜をドレッシングで和え、上から揚げちりめんをかける。

【ワンポイントアドバイス】

揚げちりめんだけでなく、しらす干しやかちり干しでもよいです。



エネルギー：30kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：中巨摩食育推進研究会)