

主食

主菜

副菜

豆苗とちくわのごまわさび和え

調理時間： 5 分

作り置きで朝食に野菜を
プラス！



材料
1食分

豆苗 70g
ちくわ 1本 (30g)
しょうゆ 小さじ1/4 (1.5g)
すりごま 小さじ1/2 (1.4g)
わさび 好みの量

調理器具：



作り
方

- 1 豆苗を食べやすい長さにキッチンバサミで切り、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 2 ちくわを5mm幅の輪切りにする。
- 3 しょうゆ、すりごま、わさびを混ぜておく。
- 4 器に豆苗、ちくわ、3を入れてよく和える。

栄養価 (1食分)

エネルギー：63kcal

たんぱく質：5.6g

脂質：1.2g

炭水化物：5.9g

食塩相当量：1.0g