

主食

主菜

副菜

豆苗のサラダ

調理時間： 3 分

火を使わずに手軽に野菜を
プラス！



材料
1食分

豆苗 30g
レタス 1枚 (30g)
かにかま 1本 (10g)
コーン缶 10g
ドレッシング 好みの量

調理器具：



1 豆苗はキッチンバサミで食べやすい長さにカットする。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
かにかまはさく。

作り方

2 レタス、豆苗、かにかま、コーンを器に盛る。

栄養価 (1食分)

エネルギー：41kcal

たんぱく質：2.2g

脂質：1.4g

炭水化物：4.2g

食塩相当量：0.5g