

お家で作ってみませんか♪

子どもたちに人気のサラダです♪

おかず：和え物

## わかめと春雨の中華サラダ

酸味を抑えると、子どもたちには食べやすいようです



A

### 材 料（4人分）

・わかめ	40g
・ハム	20g
・きゅうり	50g
・もやし	40g
・春雨	20g
・コーン缶	20g
・しょうゆ	大さじ 1
・酢	大さじ 1½
・さとう	大さじ 1
・ごま油	大さじ ½



### 作 り 方

- ① わかめは一口大に切る。ハムは細切り、きゅうりは千切りにする。
- ② もやしと春雨はそれぞれ茹でて、水にとって冷やし水気を切っておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせて、コーンと①と②の材料と合わせる。

### 栄養価（1人分）

エネルギー53kcal / たんぱく質1.9g / 脂質1.4g / 塩分0.5g