

1月号

もやし中華風サラダ



レシピのポイント

今月は、価格がお手頃なもやしを使ったメニューです。

さっぱりとしているので疲れたお腹にも優しいサラダとなっています。

冬は野菜の価格が高くなるので、お手頃な野菜を利用して量増しして食べる方法がおすすめです。

材料（4人分）		
	もやし	1袋(200g)
	きゅうり	1/2本(50g)
	魚肉ソーセージ	1/2本(35g)
	卵	1個
	みりん	小さじ2
	サラダ油	適量
	白ごま	小さじ2
A	冷やし中華のタレ	大さじ2
	砂糖	小さじ1/3

作り方

1. 卵を溶き、みりんを加え混ぜる。卵焼き器などに油を引き卵を流し入れて焼き、薄焼き卵を作る。
2. もやしはさっと茹でて水気を切り冷ます。
3. 1の薄焼き卵、きゅうり、魚肉ソーセージは千切りにする。
4. 材料を全て合わせ、味が均等になるように混ぜる。

栄養成分（1個分）

エネルギー	78 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	3.9 g
炭水化物	6.7 g
食物繊維	0.9 g
カルシウム	37 mg
鉄分	0.6 mg
塩分	0.7 g



根室市ホームページで
レシピを公開中！