



“材料(1人分)”

はるさめ(乾):8g にんじん:10g きゅうり:20g

ロースハム:5g

★しょうゆ:小さじ1/4 (1.25g) ごま油:小さじ1/2 (2.5g)

レモン果汁:小さじ1 (5g) いいごま:1g

★きゅうりをしんなりさせる

アレルギー物質:小麦・大豆・豚肉・ごま

“作り方(1人分)”

- ① 皮をむいたにんじん・きゅうり・ロースハムは4cm程度の千切りにする(にんじんは薄く切る)。
- ② はるさめは食べやすい長さに切り、にんじんとともにやわらかくなるまで茹でる。(約3~5分)
- ③ 茹で終わったら火を止め、きゅうりを加えて30秒ほどおき、ザルにあげて水気をよくきる。
- ④ ボウルに③と★を入れ、全体をよく和える。
- ⑤ 冷蔵庫で20分ほど冷やし、味をなじませる。

“1人分の栄養価” エネルギー:74kcal たんぱく質:1.3g 脂質:3.7g 炭水化物:8.4g 食塩相当量:0.3g

“PRポイント”

やさいとはるさめの食べごたえで満足感しっかり。シンプルな味付けの中にレモン果汁の酸味が効き、減塩を感じさせません。彩りがよく、噛み応えがある食感がアクセント、手早く作れて栄養バランスも良い一品です。

