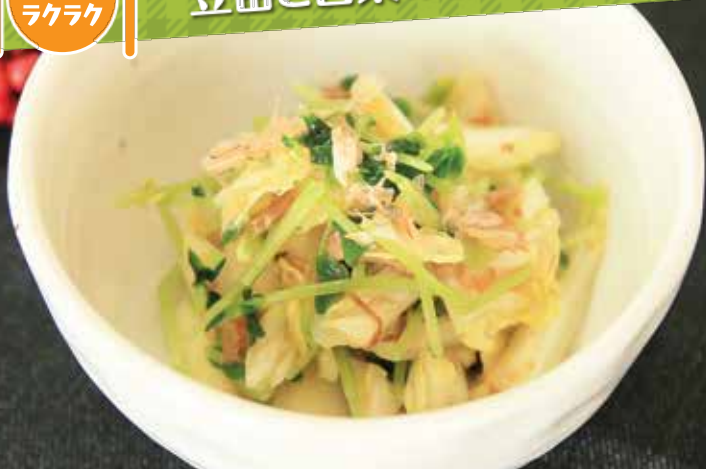




# 豆苗と白菜のおかか和え



## 材 料 [2人分]

- 豆苗 ..... 1/2袋 (50g)
- 白菜 ..... 1枚 (100g)
- A {
  - ごま油 ..... 小さじ1
  - 酢 ..... 小さじ1
  - めんつゆ ..... 小さじ1.5
- かつお節 ..... 1パック (3g)



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① 豆苗は根を切り落とし3等分、白菜は1cm幅の千切りにする。
- ② ビニール袋に①と調味料を入れ軽くもみ、10分程味をなじませる。
- ③ 最後にかつお節で全体を和える。

1人分の栄養価等

- 43Kcal
- 塩分 0.5g