



わが家の一品にいかがですか？

豆苗と青じその和風サラダ

【 材料（2人分） 】

- ◎ 豆苗 …… 1パック
- ◎ 青じそ …… 5枚
- ◎ 塩こんぶ …… 6g
- ◎ オリーブ油 …… 小さじ1



【 作り方 】

- (1) 豆苗は3cm長さに切る。青じそは細く切る。
- (2) ボールに①と塩こんぶを入れて全体をまぜ、少ししんなりしたらオリーブ油を加えてあえる。



豆苗は、えんどう豆の若芽です。生でも加熱しても食べることができる緑黄色野菜です。豊富に含まれるβカロテン（からだの中でビタミンAに変わり、目・皮膚・粘膜を丈夫にしたり免疫力を保持する栄養素）は、油と一緒に調理すると吸収率がよくなります。

<一人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
39	2.5	2.2	3.3	0.6

