

もやしとハムの和え物

〈材料 大人4人分〉

もやし	160 g	1 袋
きゅうり	120 g	1 本
たまねぎ	80 g	1/2 個
ハム	40 g	4 枚
しょうゆ	18 g	大さじ 1
酢	10 g	小さじ 2
砂糖	8 g	大さじ 1 弱
ごま油	2 g	小さじ 1/2



シャキシャキ野菜と
ハムのうま味で好評
の副菜です。

★1人当たり栄養価★

エネルギー 54Kcal・たんぱく質 3.4g・脂質 2.0g・食塩相当量 0.8g

〈作り方〉

- ① きゅうりとハムはせん切り、たまねぎは短めのスライス、もやしはせん切り野菜と同じ長さに切る。
- ② 野菜をそれぞれゆでて、水で冷やす。
- ③ ハムはフライパンで加熱し、皿にあけ冷ます。
- ④ 野菜の水気を切り、③、調味料と和える。