

豆苗の和風コールスロー

■ 材料 (2人分)

豆苗	1袋 (約80~90g)
青じそ	5枚
塩昆布	6g (2つまみ)
オリーブ油	小さじ1



★彩りに、少量の人参 (千切り) などを入れてもよいでしょう。

■ 作り方

- ① 豆苗は根元を切り除き、3センチ長さに切り洗う。青じそは千切りにする。
- ② 豆苗の水気をキッチンペーパーで取る。ボールに豆苗、青じそ、塩昆布を入れ、全体を混ぜる。少ししんなりとなったらオリーブ油を加えてよく和え、なじませる。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー 34kcal ・ 蛋白質 2.2g ・ 脂質 2.2g
炭水化物 3.0g ・ 食物繊維 2.0g ・ 塩分 0.6g