

★副菜★（体の調子を整える）



五目あえ

しょうゆと砂糖で簡単にできる味付けですが、どんどん箸が進んでしまうおいしい副菜です♪味のしみた油揚げがおいしさのポイントです！

【材料】（4人分）

- ・ほうれんそう…80 g
- ・もやし…80 g
- ・にんじん…20 g
- ・コーン缶…40 g
- ・油揚げ…12 g

- A
- ・しょうゆ…12 g（小さじ2）
 - ・砂糖…8 g（小さじ2・2/3）
 - ・いりごま…4 g（小さじ2）



【作り方】

1. 油揚げは短冊切りにし、湯通しして油抜きをし、よく水気を絞っておく。Aの調味料をよく混ぜ合わせたものに漬けておく。
2. にんじんは洗って皮をむき、太めの千切りにする。もやしは洗っておく。
3. ほうれんそうはよく洗い、2～3センチ幅に切っておく。
4. 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれんそうの順に加え、火が通ったらザルに上げて粗熱を取り、よく水気を絞っておく。
5. 1、4、コーン缶、いりごまをよく和える。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー45kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 1.8g、塩分 0.4g

