



たけのこの春サラダ



栄養量

エネルギー	82kcal	ビタミンA	6μgRE
たんぱく質	2.5g	ビタミンB ₁	0.07mg
脂質	7.3g	ビタミンB ₂	0.05mg
炭水化物	2.7g	ビタミンC	3mg
カルシウム	24mg	食物繊維	1.2g
鉄	0.3mg	食塩相当量	0.6g

材料

たけのこホール	35g	
アスパラカット	20g	
ロースハム	5g	
① {	穀物酢	1g
	サラダ油	5g
	食塩	0.2g

こいくちしょうゆ	2g
サラダ油	2g

作り方

- ① たけのこを食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにしょうゆを入れておく。
- ③ ①をフライパンで軽く炒め、②に入れ、絡める。
- ④ フライパンでアスパラとロースハムを炒めて③に入れる。
- ⑤ ④に①を入れ、よく混ぜ合わせたら完成。

ちょこっとメモ

春が旬の食材を使用しました！
彩がきれいで、食欲が進む副菜です！
ぜひ、4月の旬の食材を使用する献立にお役立てください！