☆豆苗とチーズの梅肉和え

（１人分）
エネルギー　64kcal　塩分量　0.9ｇ
野菜量　70ｇ（緑黄色野菜 70ｇ）

〈材料〉（２人分）

豆苗	１パック	ねり梅(チューブ)	小さじ１
プロセスチーズ	２個(20g)	焼のり	１/２枚

〈作り方〉

１）豆苗は根元を切り、３等分に切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ強（600W）で 40 秒加熱し、水気をしぼって冷ましておく。

２）１）とねり梅をよく和え、細切りにしたチーズを加える。

３）２）を盛り付け、ちぎった焼のりを散らす。

～豆苗のお話～

えんどうの新芽とつる先５センチ程度の若芽のこと。

中国では高級食材としてポピュラーな野菜です。カロテンやビタミンCが多く皮膚や粘膜を守り、体に抵抗力をつける効果があります。

献立提供★バランスクッキング