

# 誰でも簡単！元気100%になるおひたし

(米子市 黒川 沙優さんの作品)



1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
41kcal	1.1g	0.8g	7.2g

## 材料 (1人分)

ほうれん草…………… 40g  
 もやし…………… 30g  
 ミニトマト…………… 15g  
 しそ昆布…………… 10g  
 さきいか…………… 3g  
 めんつゆ…………… 適量

## 作り方

- ① ほうれん草ともやしをゆでる。
- ② 冷水で冷まして、水を切る。
- ③ ほうれん草を約4cmの大きさに切る。
- ④ さきいかをお湯でふやかす。
- ⑤ ボールに、ほうれん草、もやし、しそ昆布、ふやかしたさきいかを入れめんつゆで和える。
- ⑥ ミニトマトを4等分に切り⑤に加え再度和える。
- ⑦ 盛りつけて“完成”。

## おすすめ ポイント!

- 不器用なお父さんにも！ヘルシーに食べたいお母さんにも！パパッと食べて学校に行きたい子供たちにも！
- 忙しい朝、“誰でも”簡単に作れて、ペロッと食べられちゃう美味しさで朝から元気100%☆
- しそ昆布とさきいかで、味・香りのアクセント◎
- ほうれん草ともやしのシャキシャキしたハーモニー◎
- 体にもとっても良い朝にオススメの一品！！