

# 野菜のアーモンド和え

## 【材料:4人分】

	ほうれん草	80g
	キャベツ	120g
	にんじん	20g
	もやし	60g
A	しょうゆ	小さじ2
	さとう	小さじ2
	みりん	小さじ1/2
	アーモンドスライス	大さじ2
	アーモンドスチパウダー	大さじ2



アーモンドスライスの香ばしさが人気の和え物です。

## 【作り方】

- ① ほうれん草とキャベツはザク切り、人参はせん切りにして火を通す。
- ② もやしは茹でて、水切りしておく。
- ③ ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、砂糖をとかす。
- ④ ③に野菜とアーモンドを入れて和える。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー56Kcal たんぱく質 2.3g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.4g