

## 中華風サラダ



エネルギー  
**34kcal**

塩分	0.3g
コレステロール	0mg
たんぱく質	1.4g

### 材料(2人分)

- ・ほうれん草・・・60g
  - ・大根・・・40g
  - ・人参・・・10g
- ④  $\left\{ \begin{array}{l} \cdot \text{ピーナッツ粉} \cdots 4g \\ \cdot \text{ごま油} \cdots 1g \\ \cdot \text{砂糖} \cdots 2g \\ \cdot \text{白だし} \cdots 3g \end{array} \right.$

- ①ほうれん草は茹でて、3cm程度に切っておく。
- ②大根、人参は千切りにし、茹でる。
- ③ボールに①、②を入れ、④で味をつける。

ワンポイント  
アドバイス

ほうれん草には、βカロテンが多く含まれます。このβカロテンは目や皮膚を健康に保ち、風邪の予防に効果的と言われています。