

「パワーアップ! 朝ごはん」

風味豊かなのりを使って

のり酢和え



〈材料 4人分〉

ハム 2枚
ほうれん草 80g
もやし 40g
にんじん 20g
のり 1/2枚
調味料 { しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ2

〈作り方〉

- ① 調味料を合わせておく。
- ② ハムは細切り、ほうれん草は2cm幅、にんじんは千切りにする。
- ③ 野菜を茹で、しぼって冷やす。
- ④ ハムと③、細かくちぎったのりを①と和える。

