

# ぶどうとしめじのおろし和え



## 材料(1人分)

- ぶどう 20g
- しめじ 20g
- 三つ葉 2g
- 大根おろし 60g
- 酢 小さじ1杯
- 砂糖 小さじ1杯
- 塩 少々

## 栄養価(1人分)

エネルギー	37kcal
蛋白質	1.0g
脂質	0.3g
塩分	0.7g
野菜使用量	82g

## 作り方

- ①ぶどうは皮と種を取り除く。
- ②しめじは石附を取り、小房にして茹でる。
- ③三つ葉は3cmほどの長さに切り水にさらしておく。
- ④大根おろしは少し水気を絞る。
- ⑤調味料を全て合わせ、そこに三つ葉以外の材料を入れて和える。
- ⑥最後に③を上にはらす。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)