

人気ランキング

 No.1

春雨アーモンド和え ✨ ✨ ✨



- とにかく美味しい！！
- 様々な食材が入っていてニンニクの風味が良い
- さっぱりしていてアーモンドの香ばしさがよい
- 具が多くてマヨネーズ・酢・醤油の味付けが良い
- 彩りがいい！





春雨アーモンド和え

【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：95kcal 蛋白質：6.6g

脂質：6g 食塩相当量：0.4g

【材料】（2人分）

春雨：10g

胡瓜：15g

人参：10g

しその葉：2枚

鶏ささみ水煮：40g

（※サラダチキン、ツナ缶でもOK）

錦糸卵（薄焼き卵の千切り）：10g（お好みで）

アーモンドスライス：6g（くるみ・ナッツ類代用可）



おろしにんにく：少々

マヨネーズ：小さじ1（4g）

砂糖：少々

酢：小さじ1と1/2（8g）

塩：少々

醤油：小さじ1/2（3.2g）



【作り方】

①胡瓜・人参・しその葉は千切り

②人参・春雨は茹で、春雨は食べやすい大きさに切る

③★を混ぜ、①②と鶏ささみ水煮・錦糸卵・アーモンドスライスを混ぜる

