

大学名	新渡戸文化短期大学	作成者	高梨幸奈・赤土美穂
副 菜	しらたきとピーマンの炒め中華サラダ		
			
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)		
0.5 g	エネルギー	52 kcal	脂 質 3.6 g
	たんぱく質	2.5 g	炭水化物 3.9 g
材 料	大人2人分		
材料名	分量	材料名	分量
しらたき	60g		
ピーマン	70g(2個)		
人参	20g(1/8本)		
ロースハム	20g(2枚)		
サラダ油	4g(小さじ1)		
ポン酢醤油	8g(小さじ1)		
こしょう	少々		

作り方	(所要時間 20 分)
<ol style="list-style-type: none"> ① しらたきは5cmぐらいの長さに切る。 ② ピーマン、人参、ハムは千切りにする。 ③ お湯を沸かして、人参、ピーマン、ハム、しらたきを順に茹でる。 (しらたきがあく抜き済みの場合は、茹でなくても問題ありません) ④ フライパンに油を引いて、しらたきを炒める。 ⑤ ポン酢醤油を加え、水分がなくなるまで炒め煮する。 ⑥ ピーマン、人参、ハムを加え、味がなじむように炒める。 ⑦ こしょうをふりかける。 	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> ・しらたきを炒め煮することで、味がついておいしくなります。 ・野菜はさっと茹でて、色よく作りましょう。 ・ハムを茹でることで、塩分を減らすことができます。 	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・中華サラダは春雨を使うことが多いですが、エネルギーが高くなることがあるので、しらたきを使ったサラダを考えました。 ・ピーマン以外にもほうれん草、小松菜などでもおいしく作ることができます。 ・ポン酢醤油の酸味で減塩になります。 	