



水菜の生姜煮びたし

栄養士コメント

水菜は緑黄色野菜の仲間で、βカロテンやビタミンC、鉄や葉酸などの栄養素を含んでいます。

生姜を入れて、味のアクセントにしました。

作り方

①調味料と水菜、えのきを鍋に入れ火にかけ、水菜がくたっとしてきたら火をとめる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	19 kcal
2. たんぱく質	5.9 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	4.4 g
5. カルシウム	63 mg
6. リン	41 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	33 μg
10. ビタミンEα	0.5 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	17 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 水菜	30 g
3cmぐらいの長さに切る。	
2. えのきたけ	20 g
3cmぐらいの長さに切る。	

<調味料>

3. 生姜・おろし	少々
4. 減塩だしつゆ	1/2 大サジ
5. 水	30 CC

