

# アスパラとごぼうのごま和え

## 栄養士コメント

ごぼうは軽く叩くことで少量の調味料でも味が染み込みやすくなります。アスパラガスはホワイトアスパラガスより日光をたくさん浴びたグリーンアスパラガスの方が栄養価が高くビタミン類が豊富です。

## 作り方

- ①: アスパラを柔らかくなるまで茹でる。茹で上がったアスパラを3cm長さに切る。
- ②: ごぼうはすりこ木で軽く叩き、3cm長さに切って柔らかくなるまで茹でる。
- ③: ボールに調味料を合わせ、アスパラとごぼうを和える。



### 成分値 (1人分)

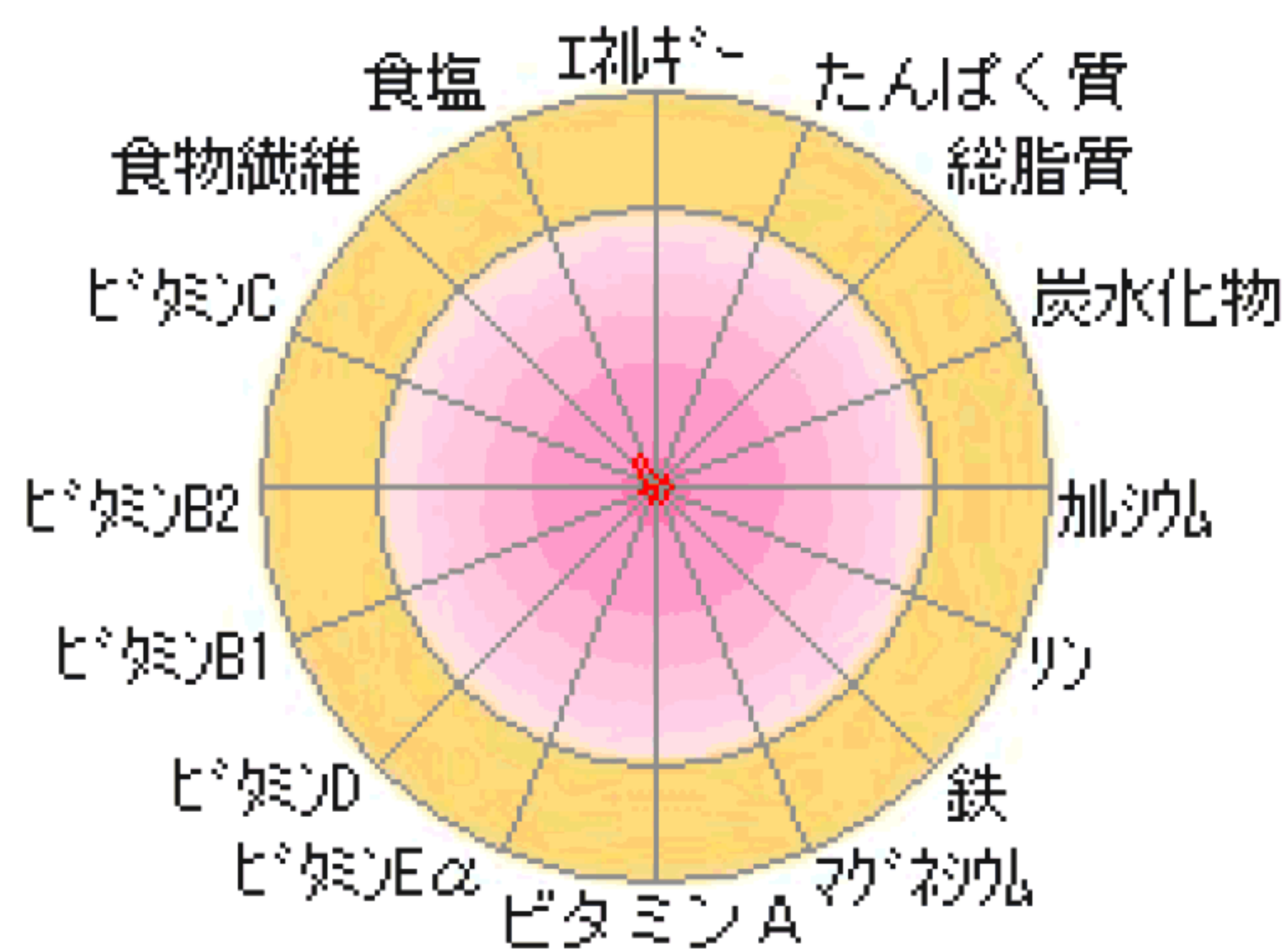
摂取値 単位

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	43 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	1.8 g
4. 炭水化物	6.0 g
5. カルシウム	31 mg
6. リン	37 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンEα	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.2 g

1. グリーンアスパラガス	20 g
1本	
2. ごぼう	20 g
約中1/8本	
3. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
4. 上白糖	1/2 小サジ
5. ごま油	1/4 小サジ
6. 炒りすりごま	1/2 小サジ



( — 範囲内です)