

もやしと菜の花のからし和え

栄養士コメント

菜の花はビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。食物繊維の豊富な“もやし”と一緒にからしをアクセントにしたお浸しにしました。

作り方

- ①菜の花、もやしはそれぞれ茹でて、水気をよくとっておく。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③野菜と調味料を混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

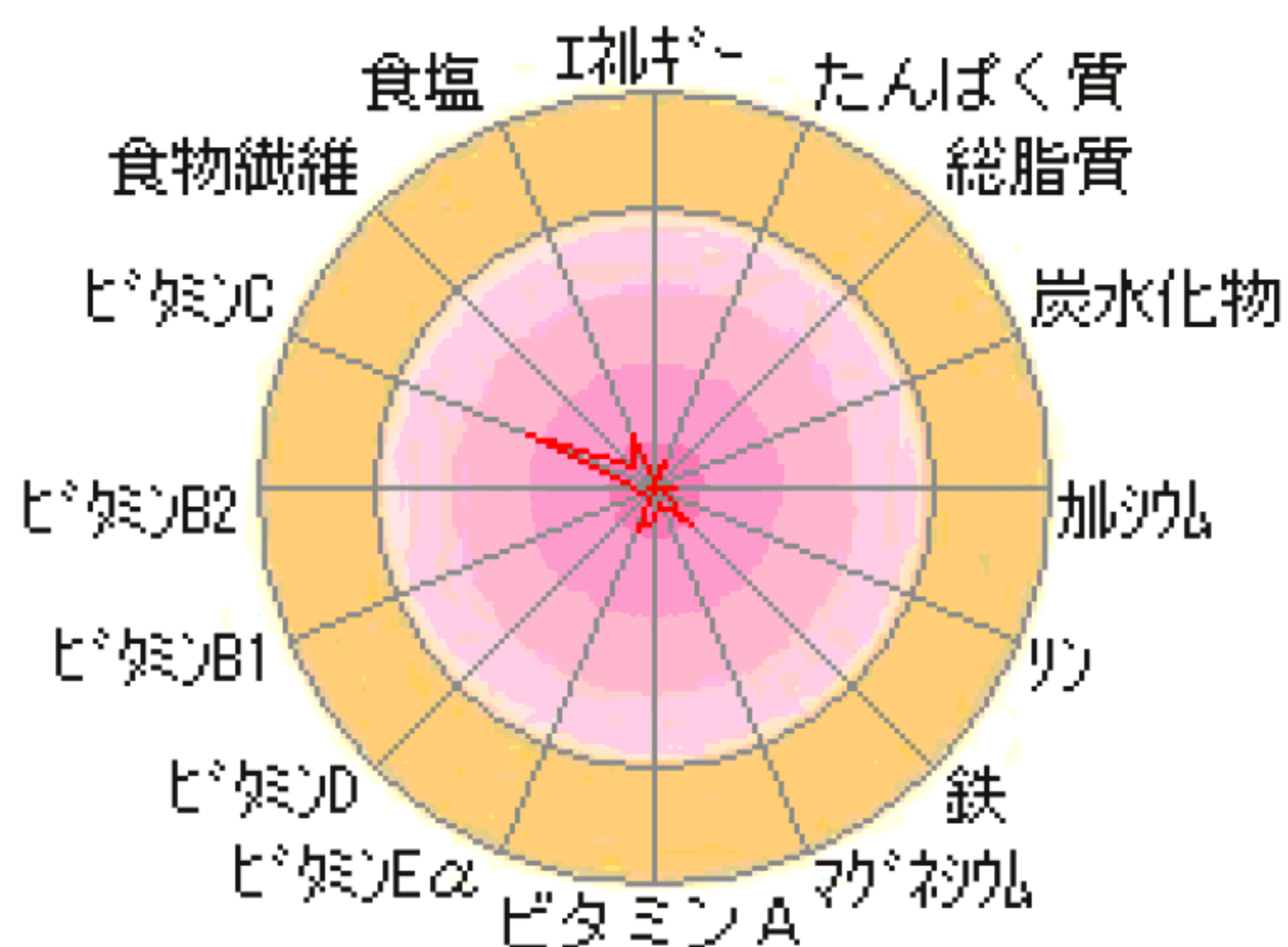
摂取値 単位

1. エネルギー	20 kcal
2. たんぱく質	4.0 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	3.4 g
5. カルシウム	51 mg
6. リン	32 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	54 μg
10. ビタミンEα	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	41 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 菜の花	30 g
食べやすい大きさに切る。	
2. もやし	20 g
<調味料>	
3. 練り辛子	1/4 小S
4. 減塩だしつゆ	1/4 大サジ



(黄色範囲内です)