

いんげんのごまからし和え

栄養士コメント

いんげんはカリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富で高血圧、骨粗しょう症予防などにもおすすめの野菜です。ゴマ和えにからしを加え、味にアクセントをつけました。

作り方

- ①いんげんは茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③いんげんと調味料を合わせる。



成分値 (1人分)

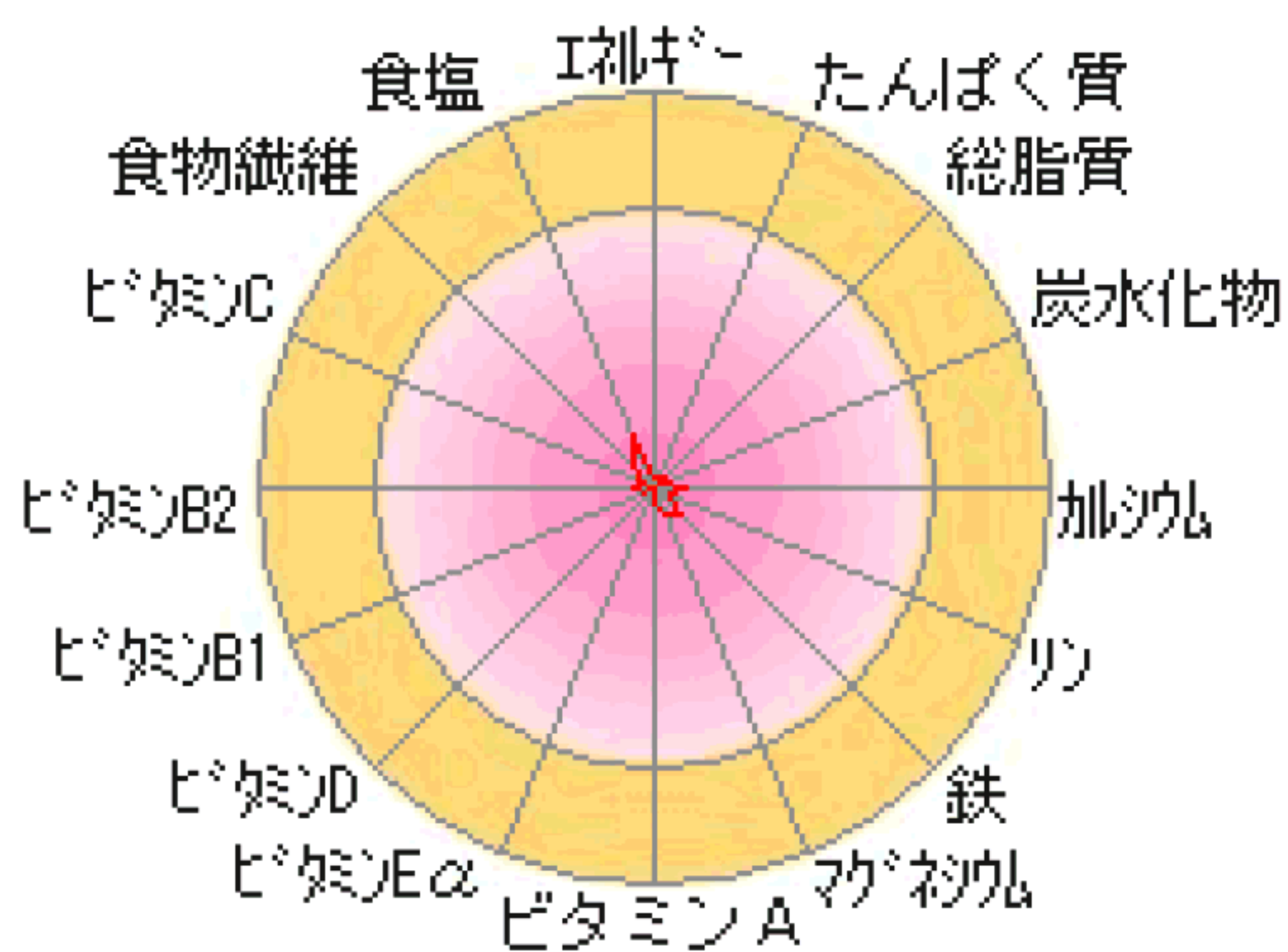
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	45 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	1.8 g
4. 炭水化物	6.0 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	44 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	24 mg
9. ビタミンA	25 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.3 g

1. さやいんげん	50	g
<調味料>		
2. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
3. 上白糖	1/2	小サジ
4. みりん	1/4	小サジ
5. 炒りすりごま	1	小サジ
6. 練り辛子	1/4	小S



(黄色範囲内です)