



切り干し大根と小松菜のナムル

栄養士コメント

切り干し大根、小松菜にはイライラを解消してくれるカルシウムを豊富に含んでいます。
だしつゆとごま油でナムル風に仕上げました。

作り方

切り干し大根は水で戻して水気をよく絞っておく。
小松菜は茹でて、水気をよく絞り、食べやすい大きさに切っておく。
切り干し大根、小松菜、調味料を混ぜる。



成分値 (1人分)

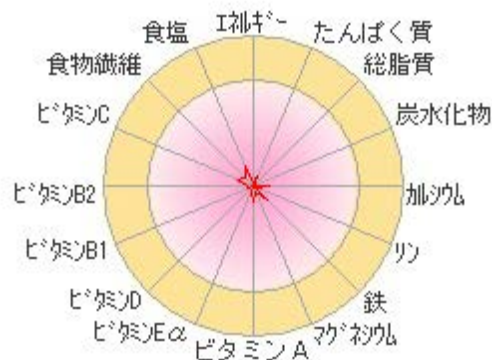
摂取値 単位

1. エネルギー	33 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	5.2 g
5. カルシウム	76 mg
6. リン	25 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	78 μg
10. ビタミンE	0.3 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	0.05 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 切干大根-----	5	g
2. 小松菜-----	30	g
<調味料>		
3. 減塩だしつゆ-----	1	小サジ
4. ごま油-----	1/4	小サジ
5. 炒りすりごま-----		少々



(範囲内です)