



# アスパラと人参の梅おかか和え

## 栄養士コメント

ごま油とかつお節の味付けに梅干しで味にアクセントを付けました焼くことで香ばしさもプラスしています。  
調味料をはかる手間もほとんどないお手軽な一品です。

## 作り方

アスパラ、人参は食べやすい大きさに切っておく。

熱したフライパンにごま油をひき、アスパラと人参を炒める。

梅干しは種を取りみじん切りにしておく。

みじん切りにした梅干し、かつお節を上から飾る。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	2.9 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	31 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	82 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. グリーンアスパラガス	2	本
2. 人参	10	g
3. 梅干し(調味漬)	1/2	こ
4. かつお節	1	つまみ
5. ごま油	1/4	小サジ



(黄色い枠内です)