



# ニラとシメジのお浸し

## 栄養士コメント

ニラはビタミンがバランスよく含まれている食材です。通年出回っているニラですが、春がもっともおいしい野菜です。お浸しにのりを加え、味の物足りなさをカバーしました。

## 作り方

ニラ、しめじは食べやすい大きさに切って茹でておく。  
調味料を合わせておく。  
野菜、のり、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	17 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	3.3 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	38 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	105 μg
10. ビタミンE	0.8 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	0.09 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. にら-----	30	g
2. しめじ(ぶなしめじ)-----	20	g
3. 焼きのり-----	2	切
<調味料>		
4. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ
5. みりん-----	1/4	小サジ



(黄色 範囲内です)