



筍と三つ葉のお浸し

栄養士コメント

筍と三つ葉には余分な塩分を排出してくれるカリウムが豊富です。また、筍には食物繊維も豊富で、便秘解消に効果的です。

作り方

筍、三つ葉はそれぞれ食べやすい大きさに切って茹でておく。

しょうゆ、みりんを混ぜ合わせておく。

筍、三つ葉、合わせた調味料を混ぜ合わせる。

上からかつお節を飾る。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	23 kcal
2. たんぱく質	2.6 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	11 mg
6. リン	48 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	12 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. たけのこ	40 g
2. 三つ葉	20 g
3. かつお節	1 つまみ
<調味料>	
4. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
5. みりん風調味料	1/4 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)