



水菜のみぞれなめたけ和え

栄養士コメント

調味料を計る必要がないので手軽に作れる一品です。
生姜を加える事で、体を温めてくれるのに加え、味のアクセントになります。

作り方

- ①水菜は食べやすい大きさに切る。
- ②大根、生姜はすりおろす。
- ③すり下ろした大根、生姜と水菜えのきたけを混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	19 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	3.9 g
5. カルシウム	50 mg
6. リン	33 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	22 μg
10. ビタミンEα	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 水菜	20 g
2. 大根	30 g
3. 生姜	少々
4. えのきたけ(味付瓶詰)	10 g

