



白菜の味噌和え

栄養士コメント

白菜に豊富に含まれるビタミンCは免疫力をアップさせる作用があり、風邪予防や花粉症予防に効果的です。

粘膜を丈夫にしてくれる作用のあるビタミンAを豊富に含む人参と味噌和えにしました。

作り方

白菜は食べやすい大きさに、人参は千切りに。

白菜、人参は茹でて汁気を絞る。

調味料をボウルで混ぜ合わせる。

白菜、人参と合わせた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	53 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	9.0 g
5. カルシウム	36 mg
6. リン	28 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	150 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 白菜-----	70	g
2. 人参-----	20	g
<調味料>		
3. タニタ 減塩味噌-----	1	小サジ
4. 上白糖-----	1/2	小サジ
5. みりん-----	1/2	小サジ
6. ごま油-----	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)