



小松菜と柿のごまマヨ和え

栄養士コメント

旬の柿にはビタミンC、カリウムなどが豊富です。小松菜、レンコンにもビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。柿の甘味がアクセントになり、調味料を控えることが出来ます。

作り方

- : 小松菜、レンコンをそれぞれ茹でる。
- : 小松菜を軽く絞りと、3cm長さに切る。
- : ボールにマヨネーズ、醤油を入れよく混ぜ、小松菜、レンコン、柿、白ごまを入れ和える。



成分値 (1人分)

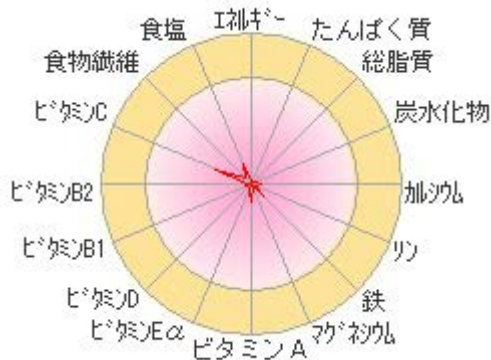
摂取値 単位

1. エネルギー	32 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	0.8 g
4. 炭水化物	5.9 g
5. カルシウム	55 mg
6. リン	29 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	85 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	31 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 小松菜-----	30	g
2. れんこん-----	10	g
薄いイチヨウ切りにする		
3. 柿-----	20	g
短冊に切る。		
4. マヨネーズ半分-----	1/2	小サ
5. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サ
6. 白ごま-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)