



厚揚げと水菜の柚子胡椒サラダ

栄養士コメント

水菜、厚揚げは共にカルシウムが豊富な食品です。厚揚げは焼き目を付けることで香ばしさをプラスします。

作り方

：厚揚げは食べやすい大きさに切り、フライパンで油なしでカリカリに焼く。

：水菜はざく切りにする。

：ボールに調味料を入れよく混ぜて、をに入れて和える。



成分値 (1人分)

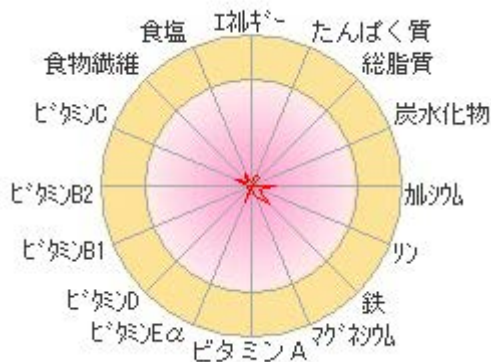
摂取値 単位

1. エネルギー	66 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	4.8 g
4. 炭水化物	1.7 g
5. カルシウム	122 mg
6. リン	66 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	24 mg
9. ビタミンA	22 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 水菜	20	g
2. 生揚げ	1/6	枚
厚揚げ		
<調味料>		
3. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ
4. レモン(果汁)	1/4	小サジ
5. ゆずこしょう	1/8	小サジ
6. オリーブ油	1/4	小サジ



(黄色 範囲内です)