



切り干し大根と小松菜のマスタード和え

栄養士コメント

切り干し大根、小松菜には貧血を予防する鉄分が豊富に含まれています。

切り干し大根は熱湯で戻すとコリコリとした食感で和え物、サラダによく合います。

作り方

切り干し大根は熱湯で戻して水気をよく絞っておく。

小松菜は茹でて、水気をよく絞り、食べやすい大きさに切っておく。ハムは短冊に切る。

切り干し大根、小松菜、ハム、調味料を混ぜる。



成分値 (1人分)

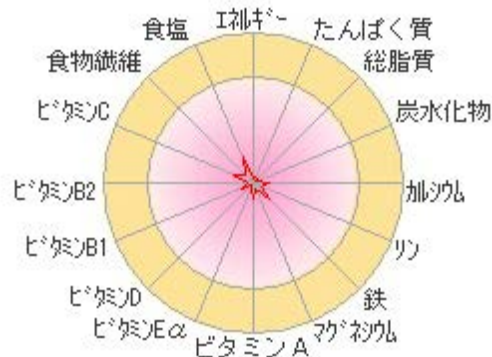
摂取値 単位

1. エネルギー	52 kcal
2. たんぱく質	2.9 g
3. 総脂質	1.9 g
4. 炭水化物	6.2 g
5. カルシウム	80 mg
6. リン	66 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	78 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	18 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 切干大根	5 g
2. 小松菜	30 g
3. ハム(ロース)	1/2 枚
<調味料>	
4. 酢・穀物酢	1 小サジ
5. 粒マスタード	1/2 小サジ
6. 上白糖	1/2 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)