



温野菜 わさびマヨネーズ

栄養士コメント

野菜などに含まれる食物繊維を摂ることで、血中コレステロールの吸収を抑える働きがあると言われています。塩分控えめですが、わさびを加える事でアクセントとなり、薄味と感じず美味しく食べることができます。

作り方

- ①あらかじめ切っておいた野菜を茹でる。茹で上がったたらザルにあげ、水切りする。
- ②マヨネーズ、酢、わさび、白ごまを混ぜ合わせ、ソースを作って置く。
- ③①の茹で野菜を器に盛り付け、上から②のわさびマヨネーズをかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	134 kcal
2. たんぱく質	3.0 g
3. 総脂質	7.2 g
4. 炭水化物	15.7 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	76 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	229 μg
10. ビタミンE α	3.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	64 mg
15. 食物繊維	3.5 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 人参	15 g
薄く半月切りにする	
2. ブロッコリー	30 g
小房に分ける	
3. れんこん	30 g
薄くいちょう切りにする	
4. かぼちゃ	30 g
5mm厚さにくし切り後、食べ良い大きさに切る	
5. マヨネーズ (全卵型)	2/3 大サジ
6. 酢・穀物酢	1 小サジ
7. 白ごま	1/3 小サジ
8. 練りわさび	1/2 小S

