副菜ー小魚 o-01　　じゃこ

材　　料	分量(g)
しらす干し	7.00

エネルギー(kcal)	14
たんぱく質(g)	2.8
脂質(g)	0.2
カルシウム(mg)	36
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	17
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0

ごはん，牛乳，ピリ辛肉豆腐，小松菜のゆかりあえ，じゃこ

作り方

① しらす干しをざるに入れて蒸す。

☆ しらす干しは異物がないかよく調べながら，ざるに入れる。