副菜―あえ物 s-01

いそかあえ

材　　料	分量(g)
ひじき	0.80
煮干	0.30
水	10.00
しょうゆ(淡口)	1.00
三温(花見糖)	0.60
ほうれんそう	40.00
にんじん	8.00
しょうゆ(淡口)	0.40

エネルギー(kcal)	15
たんぱく質(g)	1.1
脂質(g)	0.2
カルシウム(mg)	33
鉄(mg)	1.2
VA(μg)	404
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.9
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.6

作り方

① ほうれんそうを2～3cmに切る。にんじんは短冊切りにする。野菜は茹でてから，冷却。

② ひじきは戻してから，調味料を入れて煮る。下味がつけば，水気をきって冷却。

③ 野菜･ひじきを混ぜ合わせる。

④ 調味する。

MEMO