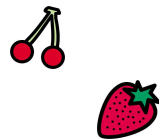


副菜 あえ物 s-03 おひたし(こまつな)

材 料	分量(g)
こまつな	25.00
もやし	10.00
にんじん	5.00
しょうゆ(淡口)	1.20
落花生(ロースト:割)	1.50



エネルギー(kcal)	17
たんぱく質(g)	1.1
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	46
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	205
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.8



作り方

こまつな・もやしは2cm位に切る。にんじんは短冊切りにする。野菜は茹でてから、冷却。落花生(割)は炒る。

野菜・落花生(割)を混ぜ合わせる。

調味する。

野菜はあえる前に、十分水分をきっておく。



ごはん, 牛乳, 鶏肉とじゃがいものうま煮, おひたし