

副菜 あえ物 s-04 おひたし(ほうれんそう)



MEMO



材 料	分量 (g)
ほうれんそう	25.00
白菜	40.00
ごま	1.00
しょうゆ(淡口)	2.00

エネルギー(kcal)	1
たんぱく質(g)	1.2
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	41
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	181
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.3

作り方

白菜・ほうれんそうは2cm位に切る。野菜は茹でてから、冷却。ごまは炒ってから、すっておく。
 野菜・ごまを混ぜ合わせる。
 調味する。

 野菜はあえる前に、十分水分をきっておく。

