副菜―あえ物 s-15

ごまあえ

材　　料	分量(g)
ほうれんそう	15.00
もやし	40.00
ごま	1.50
しょうゆ(淡口)	1.50

エネルギー(kcal)	19
たんぱく質(g)	1.4
脂質(g)	0.9
カルシウム(mg)	29
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	105
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	1.1

作り方

① ほうれんそう･もやしは2cm位に切る。野菜は茹でてから，冷却。ごまは炒ってから，する。

② 野菜･ごまを混ぜ合わせる。

③ 調味する。

MEMO