副菜―あえ物 s-20

たくあんあえ

材　　料	分量(g)
白菜	30.00
ほうれんそう	20.00
刻みたくあん	5.00
ごま	0.50
しょうゆ(淡口)	1.00

エネルギー(kcal)	13
たんぱく質(g)	0.9
脂質(g)	0.4
カルシウム(mg)	33
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	145
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.3

ごはん，牛乳，いかのかりん揚げ，たくあんあえ，さつまいものみそ汁

作り方

① 白菜･ほうれんそうは2cm位に切り，茹でてから冷却。ごまは炒ってから，する。

② 野菜･ごま･たくあんを混ぜ合わせる。

③ 調味する。