副菜―あえ物 s-24

もやしとピーマンのおひたし

材　　料	分量(g)
もやし	40.00
青ピーマン	13.00
にんじん	2.00
ごま	1.50
しょうゆ(淡口)	2.00

エネルギー(kcal)	20
たんぱく質(g)	1.3
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	26
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	39
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.2

MEMO

作り方

① もやしは3cm位に切り，ピーマン･にんじんはせん切りにする。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。