副菜―あえ物 s-33

アーモンドあえ

材　　料	分量(g)
こまつな	20.00
もやし	30.00
アーモンド	1.00
しょうゆ(淡口)	1.50

エネルギー(kcal)	15
たんぱく質(g)	1.2
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	41
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	104
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.9

MEMO

作り方

① こまつな･もやしは3cm位に切る。野菜は茹でた後，冷却。アーモンドは炒っておく。

② 野菜･アーモンドを混ぜ合わせる。

③ 調味する。

☆ 野菜はあえる前に十分水分をきっておく。