副菜―あえ物 s-46

ピーナッツあえ

材　　料	分量(g)
はくさい	40.00
ほうれんそう	15.00
にんじん	3.00
落花生(ロースト:割)	2.00
しょうゆ(淡口)	1.00

エネルギー(kcal)	23
たんぱく質(g)	1.2
脂質(g)	1.1
カルシウム(mg)	26
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	156
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	1.1

MEMO

作り方

① はくさい・ほうれんそうは2cm位に切る。にんじんはいちょう切りにする。野菜は茹でた後，冷却。落花生は炒

② 野菜・落花生を混ぜ合わせる。

③ 調味する。

☆ 野菜はあえる前に十分水気をきっておく。