副菜―あえ物 s-64

三色あえ

材　　料	分量(g)
ほうれんそう	30.00
にんじん	8.00
もやし	15.00
しょうゆ(淡口)	2.00
ごま	0.80

エネルギー(kcal)	17
たんぱく質(g)	1.3
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	29
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	330
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.07
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.3

MEMO

作り方

① ほうれんそうは2cm位，にんじんは短冊切りにする。もやしは3cm位に切る。野菜は茹でた後，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。