

副菜

【 まんてんサラダ 】

使用野菜量 <1人分>

65 g

<材料> 4人分

- ・ ひじき 1.2 g
- ・ 大豆 12 g
- ・ 片栗粉 10 g (大さじ1)
- ・ サラダ油 8 g
- ・ 大根 140 g (M 1/7本)
- ・ キャベツ 140 g (葉2・1/2枚)
- ・ 人参 20 g (M 1/8本)
- ・ 白いりごま 4 g

- ・ しょうゆ 12 g (小さじ2)
- ・ サラダ油 8 g (小さじ2)
- ・ 塩 1.5 g (1つまみ強)
- ・ 砂糖 4 g (小さじ1)



<作り方>

- 1 ひじきは水でもどしてサッとボイルする。
- 2 大豆は水につけておき、ボイルして片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 3 大根、人参はせん切りにし、キャベツは短冊切りにする。
- 4 1、2、3に白いりごまをふり、調味料を和える。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
82kcal	2.1g	5.2g	7.4g	0.8g	カルシウム47mg

コメント

・ ひじきや大豆が入り、栄養満点のサラダです。

できあがり写真



作成者の所属

清瀬市