

副菜

【 野菜のオイル漬け 】

使用野菜量 <1人分>

55g

<材料> 4人分

- ・ブロッコリー 180g (L1/2個)
- ・人参 110g (L1/2本)
- ・しょうゆ 9g (大さじ1/2)
- ・酢 5g (小さじ1)
- ・上白糖(砂糖) 4g (小さじ1強)
- ・塩 1g (小さじ1/5)
- ・ごま油 2g (小さじ1/2弱)



<作り方>

- 1 ブロッコリーは一口程度の房に切り分け、ボイルする。ゆでたブロッコリーの水分はよくきる。
- 2 人参は1cm角で長さ3cm程度のスティック状に切り、ボイルする。
- 3 しょうゆ、酢、上白糖、塩、ごま油でタレを作る。
(上白糖が溶けにくい場合、タレを煮立ててもよい。)
- 4 3のタレにボイルした野菜を漬ける。

<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
29kcal	1.7g	0.6g	5.3g	1.5g	

コメント

・野菜をきゅうりやセロリにしても美味しく食べられます。

・保育園でも人気の野菜メニューです。

できあがり写真



作成者の所属

東村山市