



| 副菜 | | 【みそサラダ】 | | 使用野菜量<1人分> | | 70g | | | |
|---|-------|---------|------|--|----------|-----|--|--|--|
| <材料>4人分 ・キャベツ 150g(葉3枚) ・ほうれん草 45g(約1/7束) ・人参 40g(M約1/3本) ・緑豆もやし 45g ・白みそ 15g(約大さじ1) ・サラダ油 2g(小さじ1/2) ・砂糖 7g(小さじ2強) | | | | ・穀物酢 10g(小さじ2) ・しょうゆ 2g(小さじ1/3) ・ごま油 2g(小さじ1/2) | | | |  | |
| <作り方> 1 キャベツは太めの千切り、ほうれん草は2cm幅に切り、人参は千切り、もやしは洗って、すべて下ゆでする。 2 調味料はすべて混ぜ、火を入れる。 3 2に、1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 | | | | |
| 39kcal | 1.6g | 1.3g | 6.1g | 0.5g | | | | | |
| コメント | | | | できあがり写真 | | | | | |
| ・材料を茹でて、調味料と和えるだけの簡単メニューです。 | | | |  | | | | | |
| 作成者の所属 | | | | | | | | | |
| 東村山市 | | | | | | | | | |