

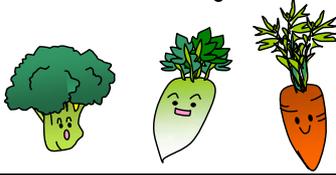
副菜

【温野菜のアーモンド風味】

使用野菜量 &lt; 1人分 &gt; 40 g

## &lt; 材料 &gt; 4人分

・ブロッコリー 100g(L 1/4個)  
 ・大根 80g  
 ・人参 20g



・サラダ油 小さじ1/3  
 ・りんご酢 小さじ1/3  
 ・しょうゆ 小さじ1弱  
 ・塩 小さじ1/5  
 ・三温糖(砂糖) 小さじ1/2  
 ・アーモンド粉 小さじ1/2

## &lt; 作り方 &gt;

- 1 ブロッコリーは、小房に分ける。
- 2 大根は3～4cm、人参は1～2cmのいちょう切りにする。
- 3 1、2をゆでる。
- 4 調味料を煮立て、温度が十分に下がってから3とあわせる。

## &lt; 1人分当たりの栄養価 &gt;

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
25kcal	1.2g	1.2g	2.8g	0.5g	

コメント

・彩がきれいで、香りが良いサラダです。

できあがり写真



作成者の所属

西東京市