

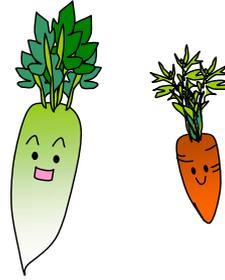
副菜

## 【ごま和え大根】

使用野菜量 &lt; 1人分 &gt; 70g

## &lt; 材料 &gt; 4人分

- ・大根 160g (M1 / 5本)
- ・人参 60g (M1 / 2本)
- ・小松菜 60g (1 / 4束)
- ・油あげ 25g (1枚)
- ・白ごま 小さじ4
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・三温糖(砂糖) 小さじ2



## &lt; 作り方 &gt;

- 1 大根・人参はせん切りにし、小松菜は2cmぐらいに切りゆでる。
- 2 油揚げは熱湯を通して、せん切りにする。
- 3 鍋にごま・調味料を合わせ1、2を入れて、煮る。

## &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
69kcal	2.7g	3.9g	6.1g	0.5g	ビタミンC12mg

コメント

できあがり写真

- ・大根はアブラ科で日本の代表的な野菜です。
- ・ごま和え大根は彩りもきれいで栄養たっぷりです。



作成者の所属

東久留米市