

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									