



まめ菜サラダ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
蒸し大豆（又は水煮）	50g	① A を混ぜ合わせておく。 ② 野菜をゆでて、水気を切つて、冷ます。 ③ ボウルに②と蒸し大豆、まぐろ油漬けを入れて①で和える。
まぐろ油漬け(汁気を切る)	50g	
もやし	1/2 袋	
こまつな(ざく切り)	2 株	
にんじん(せん切り)	1/4 本	
A	酢	
	うすくちしょうゆ	
	砂糖	
	大さじ 1	
	小さじ 1	
	小さじ 2	

ひとこと Memo

成長期の子どもたちに必要な栄養素の一つにカルシウムがあります。では、小松菜とほうれん草、カルシウムが多いのはどちらでしょう？

答えは、小松菜です。実は、ほうれん草の約 3.5 倍もカルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテンやビタミン C、鉄も含まれています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	66kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	3.4g
食塩相当量	0.4g

