

たもぎたけの和え物



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
にんじん	5	3cmの千切り	①にんじん・こまつな・コーン・たもぎたけ・
こまつな	20	3cmに切る	切干だいこんは、それぞれ茹で冷却する。
* 冷凍ホールコーン	10		②すりごまは煎って冷却する。
* たもぎたけ水煮	10	水を切る	③Aを沸騰・冷却し和え衣を作る。
* 切干だいこん	2	戻して2cmに切る	④①・②を③の和え衣で和える
* 白すりごま	1		
* 酢	A 1.5		
* みりん	A 1		
* みそ	A 2		
* 砂糖	A 1		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
39	1.6	0.9	0.3	61	14	0.9	0.3	89	0.05	0.05	9	2.0