

# ミックスビーンズとごぼうのドレッシング和え



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* ミックスビーンズ ドライパック	20		①ミックスビーンズは茹でホールコーンは蒸し、
ごぼう	20	笹がき	それぞれ冷却する。
にんじん	5	千切り	②野菜類は茹で、冷却する。
* 冷凍ホールコーン	5		③①・②をドレッシングで和える。
* 焙煎胡麻ドレッシング	12		

\* 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
114	2.7	6.8	0.3	20	22	0.5	0.5	37	0.06	0.03	1	3.6