

ミックスビーンズのマリネ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 蒸しミックスビーンズ	30		①Aを合わせ加熱冷却し和え衣を作る。
* 干しひじき	0.5	戻してよく洗う	②星のパスタは170℃の油で2~3分カリッと
きゅうり	10	1センチのサイコロ切り	なるまで揚げる。
* 星のパスタ	3	}	③きゅうり・ミックスビーンズ・ひじきは茹で
* 油	0.3		冷却する。
* 酢	A 1.5		④②・③を①の和え衣で和える。
* サラダ油	A 1.5		
* 砂糖	A 1		
* 塩	A 0.3		

* 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
79	3.1	2.3	0.3	23	21	0.9	0.5	5	0.08	0.03	1	3.4