

よくばい秋サラダ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 海藻ミックス	0.5	戻す	①にんじん・きゃべつ・れんこん・しめじ・海藻ミックス・
さつまいも	15	いちょう切り	水煮大豆は茹で冷却する。
* 揚げ油	1		②さつまいもは素揚げする。
にんじん	5	いちょう切り	③Aを合わせ加熱・冷却し和え衣を作る。
きゃべつ	20	短冊切り	③①・②を③で和える。
れんこん	5	いちょう切り	
しめじ	5	子房に分ける	
* 国産大豆の水煮	5		
* しょうゆ	A 2		
* 砂糖	A 0.5		
* 酢	A 1		
* ごま油	A 1		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
61	1.7	2.6	0.4	25	15	0.4	0.2	37	0.05	0.04	15	1.4