

山菜と高野豆腐の和え物



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 高野豆腐細切り	3		①Aを沸騰させた中に高野豆腐を入れ味を含ませる。
* 減塩塩昆布	A 0.5		②山菜ミックス・にんじん・絹さやは茹で冷却する。
水	A 7		③Bを加熱・冷却し和え衣を作る。
* 山菜ミックス水煮	15		④①・②を③で和える。
にんじん	5	3cmの千切り	
* 冷凍絹さや	5		
* しょうゆ	B 2		
* みりん	B 1		
* 素材力かつおだし	B 0.2		
* オイスターソース	B 0.5		

* 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
29	2.2	1.0	0.5	28	9	0.4	0.3	39	0.02	0.02	3	0.9