

ブロッコリーと大豆とパスタのサラダ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作り方
* ブロッコリー	25	一口大	①大豆はかためにゆでてから、澱粉をつけ
* 大豆	7		低温でカリッとするまで揚げる
* 澱粉	1		②ブロッコリーはゆでて冷ます。
* 油	0.7		③パスタはさっと素揚げする。
* 星のパスタ	5		④好みの味のドレッシング
* 油	0.5		又はソテー風の味付け (エッグケア 1、塩0.3、
			こしょう0.01、にんにく0.06)もお勧めです。

*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
70	3.9	2.8	-	23	26	0.8	0.5	17	0.1	0.07	30	2.4