

# 湯葉と小松菜のおひたし



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 冷凍カットゆば	15	流水解凍	①ゆばは解凍後茹で冷却する
こまつな	30	3 cmに切る	②野菜類は茹で冷却する
にんじん	5	千切り	③①・②をしょうゆで和える
しめじ	5	小房に分ける	
* しょうゆ	4		

\* 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
44	4.3	2.2	0.5	66	16	1.4	0.4	114	0.07	0.08	12	1.0