

きゃべつとブロッコリーのおかか和え



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
きゃべつ	30	ざく切り	①きゃべつ・にんじん・ブロッコリーはそれぞれ茹で冷却する。
ブロッコリー	16	小房に分ける	
にんじん	5	千切り	②①・ごまを味付けおかか・しょうゆで和える。
* 骨丸ごと味付けおかか	2.25		
* しょうゆ	0.8		
* 白いりごま	1	煎る	

* 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
26	2.0	0.7	0.3	89	16	0.4	0.3	48	0.05	0.05	32	1.5