

# ぜんまいと大豆のオイスタードレッシング和え



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 水煮ぜんまいカット	15		①Aを加熱・冷却し和え衣を作る。
* 冷凍ゆでだいず (千葉県産大豆使)	10		②ぜんまい・大豆・にんじん・小松菜・しめじは茹でて
こまつな	20	3cmに切る	水冷する。
にんじん	5	3cmの千切り	③②とごまを①の和え衣で和える。
しめじ	5	子房に分ける	
* 白いりごま	1	煎る	
* オイスターソース	A 2		
* 塩	A 2		
* しょうゆ	A 0.7		
* 砂糖	A 1		
* サラダ油	A 2		
* 酢	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
57	2.7	3.6	0.5	57	19	0.9	0.4	94	0.06	0.07	8	2.0