


| | | |
|---|--|--|
| 献立名 | かみかみサラダ | |
|  | 調理のポイント | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・大豆、むき枝豆は茹ですぎないようにする。 ・にんじん、きゃべつも茹でた後、すばやく冷ましてかみごたえのある食感を残す。 ・材料の水切りをしっかりとし、よく冷ましてから和える。 | |
| ひとこと アドバイス | ごまドレッシングは、食べる直前にかけてられるような卓上タイプがよいです。 | |

| 材料名 | (4人分量) | 作り方 |
|---------------|--------|--|
| ・大豆(冷凍又はレトルト) | 50 g | <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん、きゃべつはせん切りにする。 ・大豆、むき枝豆は、茹でて冷ます。 ・にんじん、きゃべつも茹でてさまし、よく水気をきる ・しょうゆと上白糖を煮て、冷ます。 ・とうもろこし缶は汁気をきる。 ・5種類の材料とたれを混ぜる。 ・食べる時に、ごまドレッシングをかける。 |
| ・むき枝豆(冷凍) | 50 g | |
| ・にんじん | 25 g | |
| ・きゃべつ | 50 g | |
| ・とうもろこし缶(ホール) | 30 g | |
| ・しょうゆ | 10 g | |
| ・上白糖 | 5 g | |
| ・ごまドレッシング | 40 g | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|-------|-------|-----|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
| kcal | g | g | mg | mg | ug | mg | mg | mg | g | g |
| 115 | 5 | 7.5 | 32 | 0.6 | 74 | 0.04 | 0.02 | 4 | 2.4 | 0.3 |