

京水菜のアーモンド和え

※材料 (2人分)

みず菜	60 g
きんときにんじん	20 g
アーモンド (ダイス)	4 g
だし汁	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

※ 作り方

- ① みず菜は3 cmくらいの長さに切って沸騰した湯で茹でて水にとり、水気をしぼる。
- ② にんじんは皮をむいて2 cmくらいの長さの千切りにして水から茹でて、ザルにとり水気をきる。
- ③ アーモンドは鍋に入れて乾煎りする。
- ④ ③にだし汁、砂糖、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ④に①と②を入れてよく和え器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
28kcal	1.5g	1.2g	3.9g	73mg	0.8mg	0.5g

「若葉の会」2020-3 班別 (食物繊維 1.5g)