

白菜のかぼす和え

やさい
メニュー



【材料】 (4人分)

| | |
|-----------|------|
| ・白菜 | 180g |
| ・ほうれん草 | 60g |
| ・人参 | 30g |
| ・すりごま | 小さじ1 |
| ・薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| ・三温糖 (砂糖) | 小さじ1 |
| ・かぼす果汁 | 小さじ2 |

【作り方】 ①白菜はざく切り、人参はせん切りにする。

鍋に湯を沸かして茹で、水気を絞る。

(電子レンジで加熱してもよい)

②ほうれん草は茹でて、流水で冷やす。

水気を絞り、3cm長さに切る。

③調味料を合わせ、野菜を入れて和えて完成。

<1人分の栄養量> エネルギー 25kcal 食塩相当量 0.5g

■出典元: 令和3年12月 三光共同調理場 献立表より