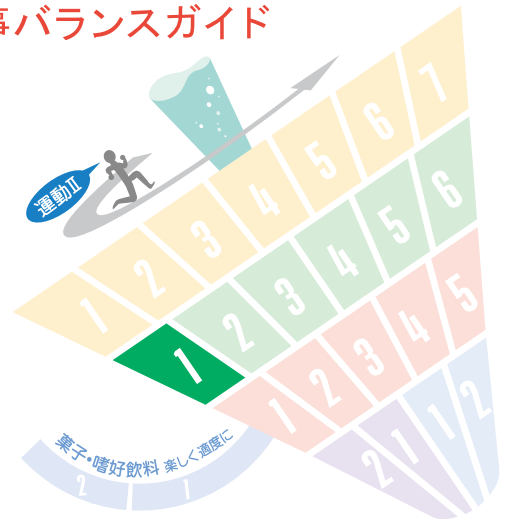


# 15 みず菜の即席漬け

副菜



## 食事バランスガイド



**主食** (ごはん/パン類)   
**副菜** (野菜きのこ、いも、海藻料理)   
**主菜** (肉・魚・卵、大豆料理)   
**牛乳・乳製品**   
**果物**  
ごはん(中盛り)だったら 4杯程度    野菜料理5皿程度    肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度    牛乳だったら1本程度    みかんだったら2個程度

### 【材料】4人分

- みず菜 . . . . . 200g
- 塩昆布 . . . . . 10g

### 【作り方】

- ① みず菜はきれいに洗いを切り、2cmぐらいの大きさに切る。
- ② ナイロン袋に①を入れて塩こぶを入れ一緒にもむ。
- ③ しばらく、空気をぬいておいておく。

《一人分栄養量》 エネルギー 15Kcal | たんぱく質 1.9g | 脂肪 0.1g | 塩分 0.4g