

17 みず菜のお浸しサラダ

副菜



食事バランスガイド



【材料】 4人分

みず菜 100g
 大根 100g
 いりごま 4g
 だししょう油

〔 だし汁 大きじ 4
 淡口しょう油 小さじ 4
 みりん 4g 〕

【作り方】

- ① みず菜は 2cm ぐらいの長さに切る。
- ② 大根も 2cm ぐらいの長さの千切りにする。
- ③ だししょう油の材料を合わせ、水を切った①②を入れ和える。
- ④ 仕上げにいりごまをふりかける。(少ししんなりするくらいの方が味がしみておいしくなる。)

《一人分栄養量》 エネルギー 23Kcal たんぱく質 1.4g 脂肪 0.6g 塩分 1.0g