


水菜のごま酢和え




1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー： 46kcal 塩分： 0.5g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー： 23kcal 塩分： 0.3g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

切り干し大根は少し固めに戻すことで、よく噛むことができます。また、電子レンジを活用することでゆでるよりも短時間で作ることができます。電子レンジは使用するものにより加熱具合が少し異なるので様子を見ながら時間を調整してください。

材料

切り干し大根	13g	ごま油	小さじ1/2弱
もやし	25g	酢	小さじ1弱
水菜	50g	上白糖	小さじ1/2
にんじん	10g	醤油	小さじ1と1/3
かぼちゃ	40g	白すりごま	小さじ1/2

つくり方

1. 切り干し大根は固めに戻して食べやすい長さにしておく。水菜とかぼちゃも食べやすいサイズに、にんじんは細めの短冊切りにしておく。



2. ごま油～醤油までを合わせて電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱し、粗熱をとっておく。



3. 切り干し大根以外の野菜類の大人用は電子レンジ(600W)で2分程度、子ども用は1分程度加熱し、水気を切る。そこに2)を和えれば出来上がり。

