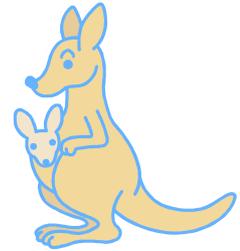


豆・まめ・サラダ

～ごまネーズで和えても美味しいよ～

【材料】 4人分

茹で大豆	200g	さっと水をかけてほぐす。
にんじん	60g	角切りにして茹でる。
ホールコーン	40g	熱湯に通して水気をきる。
きゅうり	60g	良く洗って流水に浸け角切りにする。
ボンレスハム	40g	角切りにする。
しその葉	8枚	細く切る。
サラダ油	17g	細切りのしその葉半量を合わせ、処理した大豆、にんじん、ホールコーン、きゅうり、ハムを和える。
酢	30g	
食塩	2g	
しょうゆ	6g	
サニーレタス	12g	良く洗ってちぎる。



副菜

【作り方】

器にサニーレタスを敷き、サラダを盛り、残りのしその葉を天盛りする。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
162kcal	10.7g	9.3g	51mg	1.3mg	4.5g	1.0g

葛城市食品群別摂取率 菓子類

