

きな粉酢和え

～きな粉が“和え衣^{ごろも}”に変身だあ！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 卵・・・・・・・・・・60g 解きほぐして平焼きにして線切りにする。
 - うす揚げ・・・・・・・・20g 焼いて線に切る。
 - きゅうり・・・・・・・・80g 板ずりして薄く小口切りする。
 - りんご・・・・・・・・40g 5ミリのいちょう切りにする。
 - 酢・・・・・・・・・・28g
 - さとう・・・・・・・・20g
 - 塩・・・・・・・・・・0.4g
 - 薄口しょうゆ・・・・2.4g
 - きな粉・・・・・・・・6g
 - トマト・・・・・・・・120g 洗って切って添える。

【作り方】

卵は溶いたらすぐ焼き、冷ましておく。
 和え衣で卵、うす揚げ、きゅうり、りんごを和える。
 形良く盛ってトマトを添える。



副
菜

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
79kcal	3.5g	3.4g	33mg	0.7mg	0.9g	0.2g

平成17年度食塩相当量摂取の比較

性別・年代別の比較

