

献立名「 さといも入りごま和え 」

献立の特徴；

調理のポイント；

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
里芋 小松菜（春菊） 人参 A { <ul style="list-style-type: none"> いりごま しょうゆ だし汁 砂糖 	中4個（100g） 1束（300g） 1/3本（60g） 大さじ2 大さじ1/2 大さじ1 小さじ1/2	里芋は、皮をむき、5mm位の厚さに切り、やわらかくなるまで茹でる。 小松菜と人参も茹でて、2cm位に切っておく。 と水気を絞った を で和える。

【1人あたり】 野菜の重量 115g

【1人当り栄養価】エネルギー；78kcal、脂質；1.0g、食物繊維；3.6g

バリエーション

