


料理名	桃かぶの和風和え		
	調理のポイント		
	<ul style="list-style-type: none"> 桃かぶは、皮をむかずに使います。 (桃かぶ特有のピンク色をきれいに見せるためです。) 桃かぶは、ゆですぎると色が抜けてしまうので、ゆですぎに注意してください。 		
おすすめポイント	稲沢市の地場産物「桃かぶ」を使用しました。桃かぶは、皮部分と中心部分がきれいなピンク色をしているので、それを生かすために皮をむかずに使ってください。		

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 桃かぶ キャベツ きゅうり スイートコーン (缶詰) こいくちしょうゆ 上白糖 米酢 	100g 100g 50g 25g 10g 4g 4g	<ol style="list-style-type: none"> 桃かぶは、皮付きのまま千切りにする。 キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。 こいくちしょうゆ、上白糖、米酢を合わせて混ぜておく。 桃かぶ、キャベツ、きゅうりをゆでて冷まし、水気を絞る。 ④とスイートコーンに、③で作った調味料を加えて、盛り付ける。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
23	0.9	0.1	21	11	0.2	0.1	4	0.02	0.02	16	1.2	0.4

※中学生の給食量を目安にしています。