


<b>献立名</b>	<b>おからサラダ</b>	
	<b>調理のポイント</b>	
	<p>・じゃがいもを入れるとおいしいです。</p> <p>・おからは火がとりにくいので 少しずつ火をとおす</p>	
<b>ひとことアドバイス</b>	<p>おからを使うことにより,食物繊維もとれます。中に入れる野菜は枝豆やキャベツもよく合います。ハムを入れてもおいしいです。</p>	

材料名	(4人分量)	作り方
・おから	40g	<p>・おからは薄口しょうゆを入れ,炒める</p> <p>・じゃがいもは角切り,にんじんときゅうりは千切り</p> <p>・じゃがいもとにんじんはゆでる</p> <p>きゅうりは軽く塩をする(給食ではゆでる)</p> <p>全部の材料を冷まして,調味料と混ぜます</p>
・じゃがいも	40g	
・にんじん	40g	
きゅうり	50g	
・薄口しょうゆ	5g	
・塩	5g	
・こしょう	少々	
・マヨネーズ	20g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
70	1.9	4.7	16	0.3	99	0.02	0.05	6	1.9	0.8