

献立名

せんすじ
千筋みずなと味付しめじの中華和え

一口メモ

千筋みずなを食感の良い和え物にしました。
千筋みずなの代わりに大和丸なすを使用しても
美味しくいただけます。

材 料 名

分 量

千筋みずな	50 g
鶏ささ身	25 g
味付しめじ	25 g
塩	少々
酒	少々
A { ポン酢	9 g
ごま油	6 g

作 り 方

- ① 千筋みずなは根元を切り落とし、3cmの長さに切る。
鶏ささ身は筋を取って斜め薄切りにする。
- ② 味付しめじとAを混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、酒と塩を入れる。
鶏ささ身を入れて、色が白っぽくなったら、千筋みずなも加える。
火が通ったら、ザルに上げて軽く水気を切り、粗熱を取る。
- ④ ボウルに③と②を入れて混ぜ合わせる。

栄養成分 (1食あたり)

(該当するものに●をつける)

計算値 (2010成分表) ●

分析値	自 社	
	公的機関	
エネルギー	112	kcal
たんぱく質	8.5	g
脂 質	6.5	g
無 機 質	ナトリウム	449 mg
	カルシウム	109 mg
	マグネシウム	32 mg
	鉄	1.5 mg
ビ タ ミ ン	A レチノール当量	57 μg
	B ₁	0.06 mg
	B ₂	0.12 mg
	C	28 mg
食物繊維総量	2.5	g
食塩相当量	1.1	g

作 成 日

平成 25 年 12 月 5 日
(2013 年)