

「アーモンドおひたし」

＜1人分の栄養価＞

エネルギー	：	37	Kcal
たんぱく質	：	1.9	g
脂質	：	1.7	g
カルシウム	：	42	mg
鉄	：	0.6	mg
食物繊維	：	0.4	g



材 料	分量	作 り 方
(4人分) キャベツ にんじん もやし 小松菜	150g 30g 80g 40g	(下準備) キャベツ…1センチ細切り にんじん…千切り 小松菜…3センチに切る
うすくちしょうゆ 酢 砂糖	大きじ1/2 小さじ1 4g	①野菜はすべてゆで、冷ましておく。 ②スライスアーモンドは乾煎りしておく。
スライスアーモンド	12g	③水気をしぼった野菜と調味料、アーモンドを混ぜて完成。

◎調理のポイント

アーモンドの香りがよく、塩分控えめでもおいしく食べることができます。