

菜の花の香味浸し



野菜のおかず



材料(1人分) kcal,0.1単位

なのはな 25g
とりがらスープ 10g
うすくちしょうゆ 2g(小さじ1/3)
豆板醤 少々
にんにく 少々

つくり方

1. なのはなは食べやすい長さに切り分け、沸騰した湯の中で色よく茹でる。
2. とりがらスープとうすくちしょうゆ、豆板醤、すりおろしたにんにくをボールに入れ、水を絞った1のなのはなを加え、味を馴染ませる。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0	0	0	0.08(25)	*	

* 計算せず