

料理名 あいまぜ



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	129
たんぱく質(g)	4.7
脂質(g)	4.7
カルシウム(mg)	80
マグネシウム(mg)	35
鉄(mg)	0.1
亜鉛(mg)	0.7
レチノール活性当量(μ g RAE)	35
ビタミン B1(mg)	0.06
ビタミン B2(mg)	0.1
ビタミン C(mg)	7.8
食物繊維(g)	3.1
食塩相当量(g)	1.5

食品名	分量 (4人分)	調理法
干し椎茸	3枚(15g)	① 干し椎茸を、200mlの水で戻し、千切りにする。 ② 大根、人参を千切りにし、塩でしんなりさせ水気を絞る。 ③ れんこんをいちょう切りにし、茹でて冷ます。 ④ 突きこんにゃくを2.5cmに切って茹でる。 ⑤ 油揚げは千切り、ちくわは半月切りにする。 ⑥ AとBを調味し、①、④、⑤を加え煮つけて冷ます。 ⑦ Cで合わせ酢を作りひと煮立ちさせ、冷まして②、③、⑥を合える。 ⑧ ごまをふる。
大根	100g	
人参	20g	
塩(大根・人参用)	小さじ1/2(3g)	
れんこん	30g	
突きこんにゃく	30g	
油揚げ	30g	
ちくわ	30g	
いりごま	大さじ2(14g)	
A だし汁	50ml	
椎茸戻し汁	50ml	
B 砂糖	大さじ2(18g)	
みりん	大さじ1(15ml)	
薄口しょうゆ	大さじ1(15ml)	
C 酢	50ml	
砂糖	大さじ2(18g)	