

献立名 **グリーンアスパラといかのサラダ** コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
いか(線切り)	17	17	<p><下処理></p> <p>いか(線切り) 流水で洗い、ゆでる</p> <p>グリーンアスパラ 根元の皮の固い部分は、ピーラーでむき、1cm幅に切り、茹でる</p> <p>にんじん 線切りにし、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) マヨネーズ、食塩、こしょう、ごま油、すりごまを合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>(3) いか、グリーンアスパラ、にんじんを(2)で和える。</p>
グリーンアスパラ(細め)	30	24	
にんじん	6	5.8	
マヨネーズ	7	7	
食塩	0.1	0.1	
こしょう	0.01	0.01	
ごま油	1	1	
すりごま	0.5	0.5	

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 (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
84	3.9	6.8	15	0.3	55	0.05	0.05	4	0.7	0.4