

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

野菜使用量

45 g/人

献立名

からし酢味噌和え

材料2人分

- ・ 春菊 70g (3株くらい)
- ・ 人参 20g (2cmくらい)
- ・ おりがらし 2cm
- ・ 酢 大さじ1/2
- ・ 白みそ 小さじ1.5
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ さとう 小さじ1



エネルギー	27	kcal	たんぱく質	1.3	g
脂質	0.3	g	炭水化物	4.8	g
塩分	0.4	g			

ひとことコメント (一人当たり)

醤油味でない味付けで緑黄色野菜をあっさり

作り方

1. 人参は千切り、春菊は2cm程度にカットし、ボイルする。
2. 合わせた調味料で和える。

作成：大阪府茨木保健所管内集団給食研究会 高齢者福祉部会