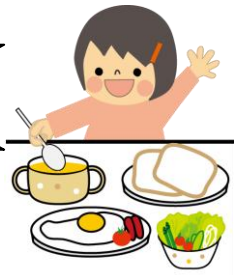


簡単！野菜レシピ 32



温野菜サラダ

<p><材料> <4人分></p> <p>かぶ 1個 (80g)</p> <p>ブロッコリー 1/4個 (60g)</p> <p>かぼちゃ 1/10個 (100g)</p> <p>人参 1/2本 (70g)</p> <p>いんげん 4本 (30g)</p>																
<p><ゆずこしょうマヨネーズソース></p> <p>マヨネーズ 大さじ2 (30g)</p> <p>ゆずこしょう 小さじ1/2</p> <p>オリーブオイル 小さじ1/2</p> <p>★マヨネーズとゆずこしょうとオリーブオイルを良く混ぜ合わせる。 (子ども用には、ヨーグルトとマヨネーズで)</p>	<p><ごま味噌ソース></p> <p>味噌 大1・2/3 (30g)</p> <p>砂糖 大さじ1</p> <p>みりん 大さじ1</p> <p>すりごま 大さじ1</p> <p>★味噌・みりんを入れて電子レンジにかけ (30秒程度)、すりごまを入れてよく混ぜ合わせる。</p>															
<p><作り方>①野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでるか蒸す。 ②ソースを作り、野菜に添える。</p>																
<p><メモ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・季節の野菜を蒸してたっぷり食べられます。(電子レンジでもOK) ・乳幼児の手づかみメニューと一緒に食べられます。 	<p><1人分 栄養価 ></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>(野菜)</th> <th>(ソース2種)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>30kcal</td> <td>104kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>1.4g</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>0.1g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0g</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </table>		(野菜)	(ソース2種)	エネルギー	30kcal	104kcal	たんぱく質	1.4g	1.7g	脂質	0.1g	1.9g	食塩相当量	0g	1.1g
	(野菜)	(ソース2種)														
エネルギー	30kcal	104kcal														
たんぱく質	1.4g	1.7g														
脂質	0.1g	1.9g														
食塩相当量	0g	1.1g														