

献立名「 温野菜のごま酢和え 」

献立の特徴； 高齢者にも食べやすい。

調理のポイント； 野菜は茹ですぎない。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
レタス	140g	レタスはざく切りにする。
きゅうり	100g	
なす	100g	きゅうり・ハムは細切り、なすは細切りにし、水にさらしてアクを抜く。
プチトマト	40g	
ロースハム	40g	Aを合わせ、三杯酢を作る。
白ごま	大さじ2と1/2	
A { 酢	小さじ2	と をさっと茹で、湯をきっておく。
しょうゆ	小さじ2	ボウルに、 と半すりのごまを加え、よく和える。器に盛り、半分に切ったプチトマトを飾る。
みりん	小さじ2	
だし汁	小さじ2	

【1人あたり】 野菜の重量 95g

【1人当り栄養価】エネルギー；79kcal、脂質；4.3g、食物繊維；2.0g

バリエーション

・季節の野菜を入れてもよい。

