

かみかみあえ



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
副菜	さきいか	5	さきいかは3cmくらいの長さに切る。 キャベツとにんじんは線切りし、ゆでた後しぼる。 さきいか、ごまは軽く炒る。 調味料を合わせる。 を合わせる。
	キャベツ	30	
	にんじん	15	
	白いりごま	1	
	濃口しょうゆ	2	
	ごま油	0.2	
	穀物酢	2.8	
	上白糖	2	
	塩	0.1	

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
44kcal	3.1g	0.9g	0.7g	31mg	0.3mg	228 μgRE	0.03mg	0.03mg	13mg	1.1g	15mg	0.3mg

* ビタミンAのとりすぎに留意

自慢するところ・人気のあるところ（彦根市）

さきいかと季節の野菜をあえた人気の一品です。噛めば噛むほどさきいかの味が味わえる「かみかみメニュー」です。