

アスパラガスの洋風白和え(4人分)

【材料】

- 木綿豆腐 150g
- アスパラガス 4本
- かいわれだいこん 1/2パック
- ハム 2枚
- マヨネーズ 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- A 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- すり白ごま 大さじ2

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りをしてつぶし、Aを加えて混ぜる。
- ② アスパラガスは斜めに切りゆでる。
- ③ かいわれだいこんは1/2の長さに切る。
- ④ ハムは半分に切りせん切りにする。
- ⑤ ①に材料を加えて和える。



アスパラガスは
ざっとゆでて、
シャキシャキな食感を
残すのがコツです。

1人分栄養価

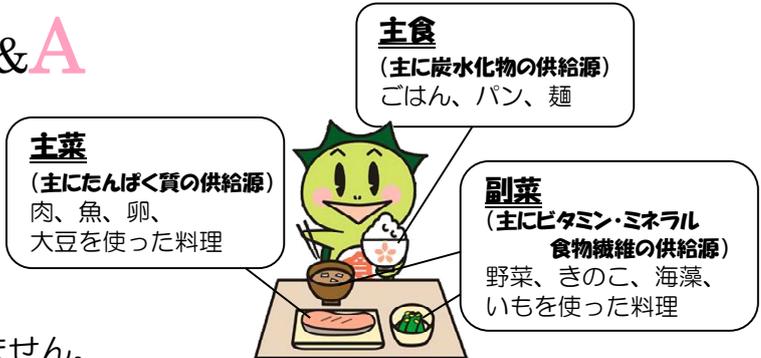
エネルギー 111kcal たんぱく質 4.8g 脂質 8.6g 炭水化物 4.0g 食塩相当量 0.7g カルシウム 76mg 食物繊維 1.0g

バランスの良い食事 Q&A

Q 野菜をたくさん食べれば
栄養バランスは良いですか？

A 野菜だけでは栄養素が足りません。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べましょう。
定食パターンだけでなく、いろいろな食材を使った食事を上手に活用すれば、
バランスが良くなります。



定食パターン例



いろいろな食材を使った食事例

●スパゲティーミートソース+サラダ



●ごはん+水炊き



●ピビンバ

