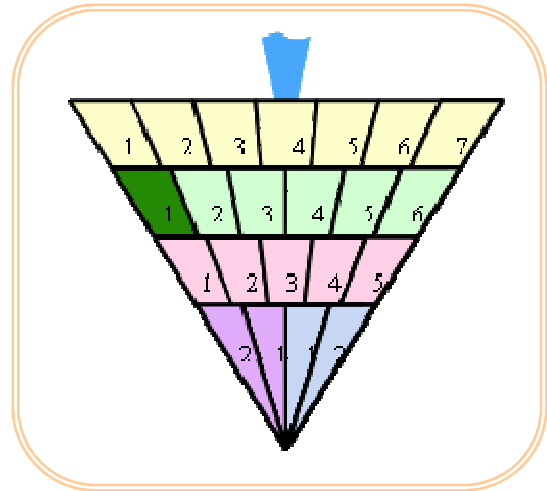




# あおもりヘルシー食事バランスメニュー

## ✿ つるむらさきのおひたし

副菜 1つ(SV)



### ☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	18 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	0.2 g
塩分	0.6 g

材料(2人分)		作り方
つるむらさき	140g	① つるむらさきは茹でて3cmに切り、めんつゆで味付けする。 ② 器に盛りけずり節をのせる。
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2	
けずり節	少々	

### ワンポイントアドバイス 🍷👍

つるむらさきは、ちょっとくせがありますが鉄、カルシウムなど、ミネラル豊富な野菜です。酢やワサビなどで味付けを工夫すると、食べ易くなります。