

栄養成分表(追補1)

| 料理名 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | カルシウム mg | 繊維相当量 g | 備考 |
|----------------|---------------|------------|---------|-----------|-------------|------------|-----|
| 追補版郷土料理 | | | | | | | |
| ふきのとうのごま和え | 1人分 | 120 | 4.1 | 5.5 | 15.6 | 46 | 1.1 |
| 大崎菜の煮浸し | 1人分 | 103 | 4.8 | 5.2 | 8.2 | 183 | 2.1 |
| なます(糸)うりの酢の物 | 1人分 | 76 | 1.0 | 0.1 | 18.2 | 32 | 0.3 |
| なます(糸)うりのごま和え | 1人分 | 199 | 6.4 | 13.9 | 15.3 | 207 | 1.1 |
| なすのごま和え | 1人分 | 146 | 4.6 | 5.0 | 23.1 | 134 | 1.9 |
| なすみそ | 1人分 | 190 | 4.7 | 11.0 | 19.4 | 75 | 2.5 |
| なすの丸ごと煮 | 1人分 | 219 | 4.0 | 7.3 | 26.6 | 43 | 2.6 |
| みょうがの甘酢漬け | 1人分 | 23 | 0.5 | 0.1 | 5.0 | 15 | 1.0 |
| みょうがの粕漬け | 1人分 | 166 | 8.0 | 0.9 | 25.1 | 17 | 2.0 |
| またたび | 1人分 | 6 | 0.4 | 0.0 | 1.2 | 10 | 1.0 |
| 酢豆 | 1人分 | 85 | 10.4 | 1.4 | 8.0 | 53 | 0.7 |

*不明な点は、新潟県食生活改善推進委員協議会事務局までお問い合わせください。