

副菜 あえ物 s-06 きゅうりとわかめの酢の物



MEMO



材 料	分量(g)
きゅうり	50.00
カットわかめ	0.50
ごま	0.50
上白糖	1.00
穀物酢	2.00
ゆず(果汁)	1.00
しょうゆ(淡口)	1.50
食塩	0.10

エネルギー(kcal)	17
たんぱく質(g)	0.8
脂質(g)	0.4
カルシウム(mg)	23
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	30
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	0.9

作り方

きゅうりは輪切りにし、ふり塩してから水気を絞る。わかめは戻す。ごまは炒ってから、する。

きゅうり・ごま・わかめを混ぜ合わせる。

調味する。

