副菜―あえ物 s-07

きゅうりとコーンのサラダ

材　　料	分量(g)
きゅうり	50.00
スイートコーン(缶)	10.00
穀物酢	1.80
食塩	0.10
こしょう	0.01
上白糖	0.20
サラダ油	0.40

エネルギー(kcal)	20
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	29
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.9

MEMO

作り方

① きゅうりは輪切りにし，ふり塩して水気を絞る。コーンは開缶して水分をきる。

② きゅうり･コーンを混ぜ合わせる。

③ 調味する。